

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-07-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, Rzodkiewka 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Morela 3szt. , | chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2196.61 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; białko zwierzęce: 44.63 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; Sód: 2323.78 mg; Potas: 2186.00 mg; Magnez: 245.09 mg; Wapń: 543.93 mg; Żelazo: 9.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1508.76 ug; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 63.25 g; | | |
| sobota 2024-07-13 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Morela 3szt. , | chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2291.00 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; białko zwierzęce: 67.71 g; Tłuszcz: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; Sód: 1954.82 mg; Potas: 4420.85 mg; Magnez: 328.14 mg; Wapń: 620.45 mg; Żelazo: 10.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3593.16 ug; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.00 g; suma cukrów prostych: 69.88 g; | | |
| sobota 2024-07-13 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, Rzodkiewka 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Morela 3szt. , | Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2285.76 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; białko zwierzęce: 53.43 g; Tłuszcz: 94.14 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; Sód: 2510.91 mg; Potas: 2645.40 mg; Magnez: 312.49 mg; Wapń: 855.83 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1578.51 ug; Błonnik pokarmowy: 21.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.47 g; suma cukrów prostych: 75.55 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, Papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek homogenizowany 1szt. , | Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), wątróbka duszona drobiowa 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt. , | chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek homogenizowany 1szt. , | Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt. , | Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Wieprzowinka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| poniedziałek 2024-07-15 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Papryka czerwona 100g, Szynka beskidzka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek homogenizowany 1szt. , | Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka 2szt. , | chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajko 1 szt (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 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 2024-07-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g , Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), | Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , | chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2611.55 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; białko zwierzęce: 43.51 g; Tłuszcz: 63.83 g; Węglowodany ogółem: 449.43 g; Sód: 3288.47 mg; Potas: 5222.52 mg; Magnez: 482.33 mg; Wapń: 494.55 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1495.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.19 g; suma cukrów prostych: 135.97 g; | | |
| wtorek 2024-07-16 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), | Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , | Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: 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 2024-07-16 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt , | chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2567.63 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; białko zwierzęce: 52.72 g; Tłuszcz: 67.69 g; Węglowodany ogółem: 427.20 g; Sód: 3499.59 mg; Potas: 5758.75 mg; Magnez: 577.21 mg; Wapń: 886.73 mg; Żelazo: 12.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1490.54 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.75 g; suma cukrów prostych: 140.08 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| środa 2024-07-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g , | chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2469.01 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; białko zwierzęce: 72.65 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; Sód: 2066.60 mg; Potas: 4438.65 mg; Magnez: 353.00 mg; Wapń: 516.58 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1396.85 ug; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.21 g; suma cukrów prostych: 86.66 g; | | |
| środa 2024-07-17 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 , | chleb mały krojony100g (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: 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; | | |
| środa 2024-07-17 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g , | chleb mały krojony100g (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: 2677.71 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; białko zwierzęce: 79.46 g; Tłuszcz: 99.41 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; Sód: 2256.15 mg; Potas: 4931.60 mg; Magnez: 446.05 mg; Wapń: 782.48 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.69 g; suma cukrów prostych: 97.15 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2024-07-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g, ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. , | Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt. , | chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; białko zwierzęce: 49.78 g; Tłuszcz: 72.99 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; Sód: 4627.83 mg; Potas: 3974.11 mg; Magnez: 423.46 mg; Wapń: 487.41 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2573.93 ug; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.31 g; suma cukrów prostych: 73.54 g; | | |
| czwartek 2024-07-18 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. , | zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł 150g, Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt. , | chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: 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; | | |
| czwartek 2024-07-18 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony 100g, Szynka drobiowa 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml , | Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt. , | chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2463.14 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; białko zwierzęce: 63.71 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 387.58 g; Sód: 5180.98 mg; Potas: 4719.15 mg; Magnez: 506.80 mg; Wapń: 893.25 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2823.73 ug; Błonnik pokarmowy: 38.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.16 g; suma cukrów prostych: 92.53 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| piątek 2024-07-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g , | zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka2szt. , | chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2564.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; białko zwierzęce: 43.84 g; Tłuszcz: 103.70 g; Węglowodany ogółem: 358.63 g; Sód: 1442.09 mg; Potas: 4088.79 mg; Magnez: 332.68 mg; Wapń: 1058.46 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1747.48 ug; Błonnik pokarmowy: 36.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.41 g; suma cukrów prostych: 75.21 g; | | |
| piątek 2024-07-19 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg50g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g , | rosół z lanym ciastem300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka2szt. , | Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa40g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2068.80 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; białko zwierzęce: 64.45 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Sód: 3176.10 mg; Potas: 4732.10 mg; Magnez: 370.86 mg; Wapń: 574.35 mg; Żelazo: 10.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2177.68 ug; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.13 g; suma cukrów prostych: 77.15 g; | | |
| piątek 2024-07-19 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g , | zupa pomidorowa - miksowana (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka2szt. , | chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2402.22 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; białko zwierzęce: 70.12 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Sód: 4054.10 mg; Potas: 5179.49 mg; Magnez: 471.92 mg; Wapń: 1351.38 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1762.36 ug; Błonnik pokarmowy: 38.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.46 g; suma cukrów prostych: 86.96 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g , | chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany40g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2639.54 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; białko zwierzęce: 94.18 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; Sód: 1359.71 mg; Potas: 3313.82 mg; Magnez: 296.24 mg; Wapń: 614.79 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3078.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.89 g; suma cukrów prostych: 92.05 g; | | |
| sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód1szt. , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml , pomidor 70g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), marchewka oprószana150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 , | Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany40g , Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2723.88 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; białko zwierzęce: 95.89 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; Sód: 1377.79 mg; Potas: 3368.55 mg; Magnez: 301.82 mg; Wapń: 676.92 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.61 g; suma cukrów prostych: 94.50 g; | | |
| sobota 2024-07-20 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Wędzonka Jana40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), | Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty kiszonej150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g , | chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kurczak gotowany40g , masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2456.10 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; białko zwierzęce: 89.67 g; Tłuszcz: 100.96 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Sód: 1902.67 mg; Potas: 3540.86 mg; Magnez: 326.43 mg; Wapń: 603.68 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1396.05 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.80 g; suma cukrów prostych: 89.09 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: WSP SA | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczorek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2024-07-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA. | | |
| chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. , | Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. , | chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2474.32 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; białko zwierzęce: 40.96 g; Tłuszcz: 90.90 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; Sód: 3696.74 mg; Potas: 4797.96 mg; Magnez: 356.13 mg; Wapń: 487.79 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.94 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.79 g; suma cukrów prostych: 61.71 g; | | |
| niedziela 2024-07-21 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA. | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. , | Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. , | chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2309.69 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; białko zwierzęce: 39.61 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; Sód: 3639.70 mg; Potas: 4665.94 mg; Magnez: 326.00 mg; Wapń: 488.98 mg; Żelazo: 10.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2171.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 63.28 g; suma cukrów prostych: 63.29 g; | | |
| niedziela 2024-07-21 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA | | |
| Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml , | Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. , | chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , |
| Wartości odżywcze: Energia: 2375.04 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; białko zwierzęce: 44.66 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; Sód: 3678.36 mg; Potas: 5189.23 mg; Magnez: 379.05 mg; Wapń: 724.41 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.43 g; suma cukrów prostych: 71.40 g; | | |

Dietetyk

.....