

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pierogi ruskie 12szt. z cebuka i masłem (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka 2szt. ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2461.43 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; białko zwierzęce: 42.30 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; Sód: 3665.28 mg; Potas: 3837.80 mg; Magnez: 318.07 mg; Wapń: 782.92 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2236.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.11 g; suma cukrów prostych: 81.85 g;		
wtorek 2024-07-02 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka 2szt. ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Szynka beskidzka 40g, bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2482.74 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; białko zwierzęce: 40.50 g; Tłuszcz: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; Sód: 2153.37 mg; Potas: 4997.74 mg; Magnez: 364.26 mg; Wapń: 743.61 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3944.90 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.89 g; suma cukrów prostych: 85.39 g;		
wtorek 2024-07-02 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka 2szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2758.58 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; białko zwierzęce: 59.92 g; Tłuszcz: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 394.82 g; Sód: 4261.10 mg; Potas: 5825.70 mg; Magnez: 495.45 mg; Wapń: 1148.80 mg; Żelazo: 15.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2498.81 ug; Błonnik pokarmowy: 37.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 99.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kapusta z ziemniakami 350g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 50g (JAJ, RYB), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; białko zwierzęce: 56.19 g; Tłuszcz: 77.64 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; Sód: 1757.17 mg; Potas: 4388.66 mg; Magnez: 279.90 mg; Wapń: 480.06 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.90 ug; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.67 g; suma cukrów prostych: 97.19 g;		
środa 2024-07-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Kalafior z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 50g (JAJ, RYB), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2363.59 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; białko zwierzęce: 74.32 g; Tłuszcz: 60.09 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Sód: 2274.16 mg; Potas: 4418.02 mg; Magnez: 312.62 mg; Wapń: 441.29 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 848.37 ug; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.57 g; suma cukrów prostych: 95.89 g;		
środa 2024-07-03 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Kalafior z wody z masłem i bułką tartą 150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 1szt.,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 50g (JAJ, RYB), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2845.28 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; białko zwierzęce: 89.48 g; Tłuszcz: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; Sód: 2541.52 mg; Potas: 4874.14 mg; Magnez: 414.78 mg; Wapń: 726.27 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1248.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 96.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa barszcz z botwinki 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.63 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; białko zwierzęce: 48.47 g; Tłuszcz: 55.61 g; Węglowodany ogółem: 430.42 g; Sód: 2553.74 mg; Potas: 4957.07 mg; Magnez: 462.53 mg; Wapń: 521.23 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1076.89 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.32 g; suma cukrów prostych: 125.26 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa barszcz z botwinki 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2694.65 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; białko zwierzęce: 48.57 g; Tłuszcz: 59.74 g; Węglowodany ogółem: 474.42 g; Sód: 2738.88 mg; Potas: 5361.36 mg; Magnez: 507.82 mg; Wapń: 545.21 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1194.59 ug; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.92 g; suma cukrów prostych: 122.15 g;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka Ojca Grzegorza 40g, Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa barszcz z botwinki 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2786.67 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; białko zwierzęce: 55.33 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 480.32 g; Sód: 2838.57 mg; Potas: 5853.21 mg; Magnez: 598.87 mg; Wapń: 806.52 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.59 ug; Błonnik pokarmowy: 40.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.40 g; suma cukrów prostych: 132.24 g;		
piątek 2024-07-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Mix sałat z pomidorem 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2szt,	Zupa kapuśniak 250ml (GLUTEN, SELER), jajka gotowane 2szt., Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2210.55 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; białko zwierzęce: 39.23 g; Tłuszcz: 71.30 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Sód: 1508.03 mg; Potas: 4740.46 mg; Magnez: 350.33 mg; Wapń: 978.01 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1067.57 ug; Błonnik pokarmowy: 31.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.64 g; suma cukrów prostych: 76.03 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorem100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kielbasa kminkowa50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2397.57 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; białko zwierzęce: 45.38 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; Sód: 2064.94 mg; Potas: 3220.94 mg; Magnez: 254.94 mg; Wapń: 603.37 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1430.72 ug; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.29 g; suma cukrów prostych: 115.10 g;		
piątek 2024-07-05		
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), Ser żółty 50g (MLEKO), Mix sałat z pomidorem100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa kapuśniak250ml (GLUTEN, SELER), jajka gotowane2szt. , ziemniaki gotowane200g. , Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z bułką tartą150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2450.83 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; białko zwierzęce: 52.62 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; Sód: 1951.25 mg; Potas: 5438.84 mg; Magnez: 456.86 mg; Wapń: 1360.89 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1140.17 ug; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.32 g; suma cukrów prostych: 91.46 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki Cieszynki 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2476.08 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; białko zwierzęce: 47.93 g; Tłuszcz: 110.72 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; Sód: 1379.69 mg; Potas: 4431.95 mg; Magnez: 316.11 mg; Wapń: 619.91 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1079.86 ug; Błonnik pokarmowy: 27.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.95 g; suma cukrów prostych: 88.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06 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), Parówki Cieszynki 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białka jaja i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2630.89 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; białko zwierzęce: 70.19 g; Tłuszcz: 112.43 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; Sód: 1696.04 mg; Potas: 4340.94 mg; Magnez: 387.08 mg; Wapń: 564.85 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2049.15 ug; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 80.90 g;		
sobota 2024-07-06 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki Cieszynki 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2806.62 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; białko zwierzęce: 54.79 g; Tłuszcz: 122.17 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; Sód: 1681.46 mg; Potas: 5071.89 mg; Magnez: 448.20 mg; Wapń: 902.15 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.86 ug; Błonnik pokarmowy: 36.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.01 g; suma cukrów prostych: 99.44 g;		
niedziela 2024-07-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 2szt.,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.97 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; białko zwierzęce: 36.67 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; Sód: 4935.67 mg; Potas: 3941.24 mg; Magnez: 329.67 mg; Wapń: 966.19 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 912.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.33 g; suma cukrów prostych: 80.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , kompot 200ml . , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1852.16 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; białko zwierzęce: 32.11 g; Tłuszcz: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; Sód: 4920.24 mg; Potas: 4094.79 mg; Magnez: 308.02 mg; Wapń: 528.68 mg; Żelazo: 9.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2317.73 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.07 g; suma cukrów prostych: 74.45 g;		
niedziela 2024-07-07 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka2szt. ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.49 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; białko zwierzęce: 43.42 g; Tłuszcz: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; Sód: 5138.79 mg; Potas: 4357.31 mg; Magnez: 403.99 mg; Wapń: 1220.41 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 962.76 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.39 g; suma cukrów prostych: 90.89 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw150g , Makaron razowy świderk 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2754.08 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; białko zwierzęce: 63.53 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 465.61 g; Sód: 5651.31 mg; Potas: 5688.68 mg; Magnez: 512.15 mg; Wapń: 652.48 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 806.07 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.89 g; suma cukrów prostych: 151.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50.g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Makaron razowy świderk 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2696.25 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; białko zwierzęce: 62.03 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 419.49 g; Sód: 2864.86 mg; Potas: 5066.65 mg; Magnez: 484.40 mg; Wapń: 636.11 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3171.72 ug; Błonnik pokarmowy: 30.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.77 g; suma cukrów prostych: 127.97 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa drobiowa 50.g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw 150g , Makaron razowy świderk 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Pomarańcza 1szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajo gotowane 1 szt(3) (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2405.50 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; białko zwierzęce: 70.30 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; Sód: 5897.16 mg; Potas: 4359.05 mg; Magnez: 466.02 mg; Wapń: 954.60 mg; Żelazo: 13.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 849.07 ug; Błonnik pokarmowy: 28.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.69 g; suma cukrów prostych: 106.28 g;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g , kiełbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Gruszka 120g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2836.91 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; białko zwierzęce: 62.83 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 451.04 g; Sód: 1774.70 mg; Potas: 5856.23 mg; Magnez: 485.50 mg; Wapń: 539.72 mg; Żelazo: 18.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 651.25 ug; Błonnik pokarmowy: 41.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.08 g; suma cukrów prostych: 91.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pasta z brokuła100g , II Śniadanie: Ciasto jogurtowe100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2610.22 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; białko zwierzęce: 69.50 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; Sód: 2037.23 mg; Potas: 4896.43 mg; Magnez: 351.97 mg; Wapń: 809.92 mg; Żelazo: 14.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.16 ug; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.27 g; suma cukrów prostych: 98.56 g;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórki konserwowe100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Gruszka 120g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2495.26 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; białko zwierzęce: 73.12 g; Tłuszcz: 82.60 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; Sód: 1930.40 mg; Potas: 6200.63 mg; Magnez: 508.60 mg; Wapń: 961.92 mg; Żelazo: 16.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 644.75 ug; Błonnik pokarmowy: 38.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 101.00 g;		
środa 2024-07-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem50g (JAJ, RYB), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2821.04 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; białko zwierzęce: 59.72 g; Tłuszcz: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 416.63 g; Sód: 1635.09 mg; Potas: 4446.91 mg; Magnez: 392.00 mg; Wapń: 766.18 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.49 ug; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 99.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem50g (JAJ, RYB), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.44 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; białko zwierzęce: 73.62 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; Sód: 2302.36 mg; Potas: 3334.40 mg; Magnez: 349.50 mg; Wapń: 553.38 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1976.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.35 g; suma cukrów prostych: 84.58 g;		
środa 2024-07-10 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), wieprzowinka w galarecie50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pasta rybna z koperkiem50g (JAJ, RYB), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.45 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; białko zwierzęce: 78.15 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; Sód: 1900.38 mg; Potas: 4668.55 mg; Magnez: 414.19 mg; Wapń: 750.25 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.37 ug; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.84 g; suma cukrów prostych: 96.85 g;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza40g , ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny150g ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą150g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2849.28 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; białko zwierzęce: 54.12 g; Tłuszcz: 129.03 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; Sód: 2683.85 mg; Potas: 4766.93 mg; Magnez: 410.58 mg; Wapń: 703.98 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.67 ug; Błonnik pokarmowy: 32.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.22 g; suma cukrów prostych: 72.53 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka 2szt.,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.54 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; białko zwierzęce: 61.65 g; Tłuszcz: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 279.67 g; Sód: 2577.82 mg; Potas: 5153.02 mg; Magnez: 384.91 mg; Wapń: 546.65 mg; Żelazo: 11.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1686.60 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 74.30 g;		
czwartek 2024-07-11 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka 2szt.,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2621.79 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; białko zwierzęce: 61.38 g; Tłuszcz: 118.07 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; Sód: 2671.06 mg; Potas: 5317.63 mg; Magnez: 492.01 mg; Wapń: 968.97 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1606.79 ug; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.17 g; suma cukrów prostych: 83.60 g;		

Dietetyk

.....