

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.19 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 58.86 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Sód: 2281.60 mg; Potas: 4309.47 mg; Magnez: 328.33 mg; Wapń: 477.59 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 720.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 89.22 g;		
poniedziałek 2024-07-22 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), serek waniliowy70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2421.97 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 62.80 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; Sód: 2405.81 mg; Potas: 4919.00 mg; Magnez: 389.31 mg; Wapń: 599.31 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.71 ug; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.99 g; suma cukrów prostych: 92.40 g;		
poniedziałek 2024-07-22 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie ,	Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2224.70 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; białko zwierzęce: 74.52 g; Tłuszcz: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; Sód: 2403.10 mg; Potas: 5139.42 mg; Magnez: 438.91 mg; Wapń: 718.51 mg; Żelazo: 15.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 886.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.27 g; suma cukrów prostych: 95.32 g;		
wtorek 2024-07-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka beskidzka 50g , Mix sałat z papryką100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g , Sałatka z kapusty białej150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb krojony mały120.g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3434.99 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; białko zwierzęce: 43.31 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 528.24 g; Sód: 3547.15 mg; Potas: 6780.28 mg; Magnez: 524.59 mg; Wapń: 612.54 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1053.14 ug; Błonnik pokarmowy: 36.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.73 g; suma cukrów prostych: 175.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, Mix sałat z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt,	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3326.97 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; białko zwierzęce: 44.32 g; Tłuszcz: 105.35 g; Węglowodany ogółem: 531.54 g; Sód: 956.27 mg; Potas: 6732.05 mg; Magnez: 530.59 mg; Wapń: 762.30 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2656.22 ug; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.63 g; suma cukrów prostych: 209.61 g;		
wtorek 2024-07-23 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g, Mix sałat z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Gruszka 120g,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g, Sałatka z kapusty białej 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Serek topiony 50g (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2554.35 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; białko zwierzęce: 47.23 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; Sód: 3820.69 mg; Potas: 5048.51 mg; Magnez: 380.10 mg; Wapń: 1121.06 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1479.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.10 g; suma cukrów prostych: 80.46 g;		
środa 2024-07-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2293.77 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; białko zwierzęce: 44.37 g; Tłuszcz: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 372.28 g; Sód: 2813.43 mg; Potas: 4174.83 mg; Magnez: 335.37 mg; Wapń: 433.94 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1306.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 94.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-24 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), brokuł150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2067.97 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; białko zwierzęce: 46.02 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; Sód: 2422.50 mg; Potas: 4447.63 mg; Magnez: 331.02 mg; Wapń: 509.93 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1547.99 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.98 g; suma cukrów prostych: 69.90 g;		
środa 2024-07-24 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), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2340.01 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; białko zwierzęce: 51.12 g; Tłuszcz: 71.08 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; Sód: 2953.33 mg; Potas: 4520.07 mg; Magnez: 385.21 mg; Wapń: 680.78 mg; Żelazo: 11.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1356.59 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 104.37 g;		
czwartek 2024-07-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka Ojca Grzegorza40g , ogórki konserwowe100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Galaretka 1szt. ,	Zupa barszcz z botwinki250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kiełbasa smażona z cebulą 100g , Sałatka z kapusty białej150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3357.95 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; białko zwierzęce: 57.06 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 560.20 g; Sód: 3586.24 mg; Potas: 6746.19 mg; Magnez: 537.14 mg; Wapń: 579.23 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 651.29 ug; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.38 g; suma cukrów prostych: 169.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25 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), Szynka Ojca Grzegorza 40g, Herbata 250ml, pomidor 100g, II Śniadanie: Galaretki 1 szt.	Zupa barszcz z botwinki 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1 szt.	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2912.62 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; białko zwierzęce: 73.19 g; Tłuszcz: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 522.53 g; Sód: 3213.18 mg; Potas: 5967.35 mg; Magnez: 538.01 mg; Wapń: 564.89 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2137.65 ug; Błonnik pokarmowy: 35.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.77 g; suma cukrów prostych: 168.67 g;		
czwartek 2024-07-25 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza 40g, ogórki konserwowe 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO),	Zupa barszcz z botwinki 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.48 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; białko zwierzęce: 82.63 g; Tłuszcz: 67.92 g; Węglowodany ogółem: 370.02 g; Sód: 3279.39 mg; Potas: 4152.75 mg; Magnez: 411.71 mg; Wapń: 958.45 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 853.64 ug; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 79.43 g;		
piątek 2024-07-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 100g,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.59 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; białko zwierzęce: 44.52 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Sód: 1708.20 mg; Potas: 1863.45 mg; Magnez: 211.69 mg; Wapń: 823.56 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.48 ug; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.01 g; suma cukrów prostych: 69.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka zielonogórska50g (MLEKO, SELER, SOJA), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Ciasto jogurtowe100g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.49 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; białko zwierzęce: 44.87 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; Sód: 1859.09 mg; Potas: 2163.47 mg; Magnez: 220.17 mg; Wapń: 554.93 mg; Żelazo: 9.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.38 ug; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.27 g; suma cukrów prostych: 76.30 g;		
piątek 2024-07-26 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), jajka gotowane2szt. , Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 1szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2727.31 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; białko zwierzęce: 61.41 g; Tłuszcz: 118.66 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; Sód: 2108.13 mg; Potas: 4107.78 mg; Magnez: 371.58 mg; Wapń: 1307.05 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.62 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.20 g; suma cukrów prostych: 75.37 g;		
sobota 2024-07-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszynki100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2920.15 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; białko zwierzęce: 64.98 g; Tłuszcz: 105.72 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; Sód: 1310.44 mg; Potas: 4693.30 mg; Magnez: 345.55 mg; Wapń: 589.57 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 710.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.78 g; suma cukrów prostych: 123.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszynki100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki 200g , kompot 200ml . , Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2669.15 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; białko zwierzęce: 85.54 g; Tłuszcz: 87.18 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; Sód: 1577.97 mg; Potas: 4958.20 mg; Magnez: 341.49 mg; Wapń: 617.98 mg; Żelazo: 13.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 727.90 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.22 g; suma cukrów prostych: 116.73 g;		
sobota 2024-07-27 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Cieszynki100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3152.18 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; białko zwierzęce: 75.68 g; Tłuszcz: 126.18 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; Sód: 1825.06 mg; Potas: 5329.13 mg; Magnez: 432.02 mg; Wapń: 767.52 mg; Żelazo: 15.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1092.90 ug; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.93 g; suma cukrów prostych: 114.63 g;		
niedziela 2024-07-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2400.15 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; białko zwierzęce: 31.49 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; Sód: 5078.17 mg; Potas: 3734.17 mg; Magnez: 296.70 mg; Wapń: 711.67 mg; Żelazo: 8.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 747.31 ug; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.31 g; suma cukrów prostych: 110.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki 200g , kompot 200ml . Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2419.62 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; białko zwierzęce: 44.70 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; Sód: 5104.04 mg; Potas: 4383.17 mg; Magnez: 337.30 mg; Wapń: 818.08 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2289.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.62 g; suma cukrów prostych: 114.70 g;		
niedziela 2024-07-28		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2084.49 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; białko zwierzęce: 38.61 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; Sód: 5325.98 mg; Potas: 4346.11 mg; Magnez: 398.19 mg; Wapń: 1068.45 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 853.23 ug; Błonnik pokarmowy: 28.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 92.55 g;		
poniedziałek 2024-07-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), kotlet drobiowy120g. (GLUTEN, JAJ), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2386.43 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; białko zwierzęce: 65.10 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; Sód: 4713.33 mg; Potas: 4921.88 mg; Magnez: 380.22 mg; Wapń: 404.04 mg; Żelazo: 12.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 697.37 ug; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.26 g; suma cukrów prostych: 59.67 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa krem z białych warzyw z grzankami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , marchewka oprószana150g (GLUTEN), kompot 200ml . , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; białko zwierzęce: 70.14 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Sód: 3073.63 mg; Potas: 5569.45 mg; Magnez: 365.14 mg; Wapń: 241.53 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3153.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 60.79 g; suma cukrów prostych: 48.01 g;		
poniedziałek 2024-07-29 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2432.64 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; białko zwierzęce: 83.52 g; Tłuszcz: 80.47 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Sód: 4874.74 mg; Potas: 5753.23 mg; Magnez: 488.10 mg; Wapń: 675.26 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.19 g; suma cukrów prostych: 72.20 g;		
wtorek 2024-07-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa z fasolki szparagowej250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, ROŚ, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2531.91 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; białko zwierzęce: 53.07 g; Tłuszcz: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 421.64 g; Sód: 2391.35 mg; Potas: 7337.92 mg; Magnez: 529.43 mg; Wapń: 743.97 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 860.73 ug; Błonnik pokarmowy: 36.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.90 g; suma cukrów prostych: 126.09 g;		
wtorek 2024-07-30 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2832.46 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; białko zwierzęce: 58.61 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 460.89 g; Sód: 4129.04 mg; Potas: 7122.86 mg; Magnez: 535.93 mg; Wapń: 754.47 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2305.20 ug; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 136.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, ROŚ, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Gruszka 200g,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; białko zwierzęce: 63.78 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; Sód: 4397.66 mg; Potas: 5451.92 mg; Magnez: 449.95 mg; Wapń: 950.20 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2925.07 ug; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 94.63 g;		
środa 2024-07-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2585.05 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; białko zwierzęce: 60.10 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; Sód: 4881.54 mg; Potas: 4570.85 mg; Magnez: 373.86 mg; Wapń: 1023.05 mg; Żelazo: 11.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1391.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.31 g; suma cukrów prostych: 86.24 g;		
środa 2024-07-31 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g), Herbata 250ml, II Śniadanie: nektaryna 2szt,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, szpinak na gęsto 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.39 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; białko zwierzęce: 55.55 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; Sód: 4377.69 mg; Potas: 4310.74 mg; Magnez: 374.88 mg; Wapń: 602.81 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1935.12 ug; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.67 g; suma cukrów prostych: 100.92 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt , Sok warzywny 200ml ,	południca sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.93 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; białko zwierzęce: 64.91 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; Sód: 5116.74 mg; Potas: 4990.13 mg; Magnez: 446.94 mg; Wapń: 1248.33 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1537.12 ug; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.07 g; suma cukrów prostych: 86.16 g;		

Dietetyk

.....