

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka luksusowa40g (MLEKO, SELER, SOJA), 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: 2309.28 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; białko zwierzęce: 35.03 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; Sód: 3143.74 mg; Potas: 4669.38 mg; Magnez: 353.10 mg; Wapń: 487.52 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.94 g; suma cukrów prostych: 61.10 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka luksusowa40g (MLEKO, SELER, SOJA), 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: 2162.33 kcal; Białko ogółem: 69.67 g; białko zwierzęce: 33.68 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; Sód: 3089.86 mg; Potas: 4537.36 mg; Magnez: 322.97 mg; Wapń: 488.71 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2179.09 ug; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.08 g; suma cukrów prostych: 62.68 g;		
niedziela 2024-09-01 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka luksusowa40g (MLEKO, SELER, SOJA), 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: 2271.76 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; białko zwierzęce: 38.76 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; Sód: 3156.19 mg; Potas: 5104.91 mg; Magnez: 385.94 mg; Wapń: 729.22 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.79 ug; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.72 g; suma cukrów prostych: 71.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-02 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: brzoskwinie 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2262.33 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; białko zwierzęce: 69.51 g; Tłuszcz: 59.26 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; Sód: 2434.98 mg; Potas: 4865.06 mg; Magnez: 392.90 mg; Wapń: 533.54 mg; Żelazo: 15.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 831.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 88.46 g;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ryż na sypko 200g, Mizeria 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3325.93 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; białko zwierzęce: 50.24 g; Tłuszcz: 94.24 g; Węglowodany ogółem: 523.64 g; Sód: 4291.84 mg; Potas: 5291.21 mg; Magnez: 458.16 mg; Wapń: 510.00 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1158.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.02 g; suma cukrów prostych: 178.20 g;		
wtorek 2024-09-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1 szt,	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), szpinak na gęsto 150g, Ryż na sypko 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: 3396.84 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 51.28 g; Tłuszcz: 104.51 g; Węglowodany ogółem: 548.45 g; Sód: 1355.37 mg; Potas: 5497.62 mg; Magnez: 480.06 mg; Wapń: 771.32 mg; Żelazo: 14.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2745.32 ug; Błonnik pokarmowy: 34.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.83 g; suma cukrów prostych: 208.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: nektaryna ,	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: 2158.19 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; białko zwierzęce: 48.20 g; Tłuszcz: 65.29 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; Sód: 2456.00 mg; Potas: 4529.65 mg; Magnez: 342.64 mg; Wapń: 515.55 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1548.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.11 g; suma cukrów prostych: 70.22 g;		
środa 2024-09-04 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 ,	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 mały120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2332.23 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; białko zwierzęce: 53.27 g; Tłuszcz: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; Sód: 2955.67 mg; Potas: 4558.57 mg; Magnez: 388.51 mg; Wapń: 681.28 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.19 ug; Błonnik pokarmowy: 31.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.87 g; suma cukrów prostych: 104.37 g;		
środa 2024-09-04 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: nektaryna ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Nalesniki z serem szt. , 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: 2323.11 kcal; Białko ogółem: 50.59 g; białko zwierzęce: 25.15 g; Tłuszcz: 59.67 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; Sód: 1208.50 mg; Potas: 2074.54 mg; Magnez: 191.92 mg; Wapń: 433.15 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.04 ug; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.99 g; suma cukrów prostych: 71.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka Ojca Grzegorza40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Galaretki 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), knedle z owocami 300g,masło (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2586.33 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; białko zwierzęce: 32.44 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 481.96 g; Sód: 2535.88 mg; Potas: 4549.09 mg; Magnez: 408.34 mg; Wapń: 448.03 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 705.69 ug; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.07 g; suma cukrów prostych: 164.76 g;		
czwartek 2024-09-05 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka Ojca Grzegorza40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor100g , II Śniadanie: Galaretki 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), knedle z owocami 300g,masło (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2570.12 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; białko zwierzęce: 34.13 g; Tłuszcz: 56.64 g; Węglowodany ogółem: 469.15 g; Sód: 2852.32 mg; Potas: 4775.56 mg; Magnez: 426.91 mg; Wapń: 503.09 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 812.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.61 g; suma cukrów prostych: 167.26 g;		
czwartek 2024-09-05 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka Ojca Grzegorza40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , twaróg z koperkiem70g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2515.65 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; białko zwierzęce: 58.38 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; Sód: 5270.17 mg; Potas: 3742.36 mg; Magnez: 385.34 mg; Wapń: 885.17 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1112.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.94 g; suma cukrów prostych: 80.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-06 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 naturalny150g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; białko zwierzęce: 61.43 g; Tłuszcz: 119.31 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; Sód: 2138.96 mg; Potas: 4152.04 mg; Magnez: 381.50 mg; Wapń: 1312.13 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.62 ug; Błonnik pokarmowy: 34.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 75.66 g;		
piątek 2024-09-06 Dieta: DZIECI		
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: 2382.65 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; białko zwierzęce: 44.89 g; Tłuszcz: 76.28 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; Sód: 1873.09 mg; Potas: 2185.23 mg; Magnez: 224.33 mg; Wapń: 557.49 mg; Żelazo: 9.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1016.38 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.33 g; suma cukrów prostych: 76.46 g;		
sobota 2024-09-07 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: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	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: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka beskidzka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2928.57 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; białko zwierzęce: 76.02 g; Tłuszcz: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 408.42 g; Sód: 1827.68 mg; Potas: 4913.60 mg; Magnez: 359.05 mg; Wapń: 593.67 mg; Żelazo: 15.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 682.28 ug; Błonnik pokarmowy: 29.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 123.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-07 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: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 8szt. z masłem (MLEKO), kompot 200ml . , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2670.80 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; białko zwierzęce: 65.23 g; Tłuszcz: 105.23 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; Sód: 1575.68 mg; Potas: 2654.55 mg; Magnez: 210.89 mg; Wapń: 549.46 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 920.45 ug; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.72 g; suma cukrów prostych: 98.15 g;		
sobota 2024-09-07 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: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3196.26 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; białko zwierzęce: 84.94 g; Tłuszcz: 123.62 g; Węglowodany ogółem: 423.64 g; Sód: 2366.93 mg; Potas: 5564.79 mg; Magnez: 453.34 mg; Wapń: 776.20 mg; Żelazo: 16.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.90 ug; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.94 g; suma cukrów prostych: 115.34 g;		
sobota 2024-09-07 Dieta: DZIECI		
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: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pierogi z truskawkami 8szt. z masłem (MLEKO), kompot 200ml . , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynka beskidzka50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2670.80 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; białko zwierzęce: 65.23 g; Tłuszcz: 105.23 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; Sód: 1575.68 mg; Potas: 2654.55 mg; Magnez: 210.89 mg; Wapń: 549.46 mg; Żelazo: 8.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 920.45 ug; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.72 g; suma cukrów prostych: 98.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 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: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; białko zwierzęce: 79.02 g; Tłuszcz: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Sód: 4636.74 mg; Potas: 5704.23 mg; Magnez: 486.60 mg; Wapń: 676.76 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 934.33 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.65 g; suma cukrów prostych: 72.20 g;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: DZIECI		
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), 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), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.52 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; białko zwierzęce: 63.77 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; Sód: 2924.93 mg; Potas: 5416.37 mg; Magnez: 371.26 mg; Wapń: 320.65 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3201.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.63 g; suma cukrów prostych: 46.75 g;		
wtorek 2024-09-10 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 koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2481.93 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; białko zwierzęce: 58.07 g; Tłuszcz: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 416.47 g; Sód: 850.26 mg; Potas: 7317.70 mg; Magnez: 503.02 mg; Wapń: 722.71 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 823.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.49 g; suma cukrów prostych: 125.29 g;		
wtorek 2024-09-10 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 koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), 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 , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2866.20 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; białko zwierzęce: 61.91 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 477.40 g; Sód: 2805.78 mg; Potas: 7251.70 mg; Magnez: 528.78 mg; Wapń: 763.15 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2290.78 ug; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 136.00 g;		

