

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza40g , pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), sałata zielona z śmietaną (MLEKO), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2803.24 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; białko zwierzęce: 92.33 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 425.03 g; Sód: 2318.67 mg; Potas: 5517.67 mg; Magnez: 430.86 mg; Wapń: 585.93 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1492.50 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.89 g; suma cukrów prostych: 110.05 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	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: 2677.79 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; białko zwierzęce: 92.52 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; Sód: 2439.90 mg; Potas: 4993.84 mg; Magnez: 385.69 mg; Wapń: 643.68 mg; Żelazo: 15.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1446.13 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.67 g; suma cukrów prostych: 122.18 g;		
czwartek 2024-08-01 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Ojca Grzegorza40g , pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), sałata zielona z śmietaną (MLEKO), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2886.52 kcal; Białko ogółem: 128.25 g; białko zwierzęce: 84.04 g; Tłuszcz: 118.32 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; Sód: 2544.52 mg; Potas: 5887.50 mg; Magnez: 527.59 mg; Wapń: 773.81 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1852.00 ug; Błonnik pokarmowy: 36.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.94 g; suma cukrów prostych: 102.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), ziemniaki gotowane200g. , surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 2szt ,	Jajo gotowane 1 szt (JAJ), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2940.70 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; białko zwierzęce: 67.85 g; Tłuszcz: 123.13 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; Sód: 2275.79 mg; Potas: 4274.24 mg; Magnez: 347.45 mg; Wapń: 993.36 mg; Żelazo: 12.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2005.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 79.88 g; suma cukrów prostych: 69.97 g;		
piątek 2024-08-02 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 2szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; białko zwierzęce: 54.96 g; Tłuszcz: 78.21 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; Sód: 1937.65 mg; Potas: 4538.07 mg; Magnez: 312.41 mg; Wapń: 607.00 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2509.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.80 g; suma cukrów prostych: 77.09 g;		
piątek 2024-08-02 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony100g , twaróg z koperkiem50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane200g. , surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 2szt ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2557.80 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; Sód: 2429.47 mg; Potas: 4790.82 mg; Magnez: 420.66 mg; Wapń: 961.21 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1888.32 ug; Błonnik pokarmowy: 30.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.88 g; suma cukrów prostych: 86.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2819.70 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; białko zwierzęce: 35.29 g; Tłuszcz: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 471.31 g; Sód: 2149.67 mg; Potas: 5047.40 mg; Magnez: 438.02 mg; Wapń: 439.12 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 906.78 ug; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.65 g; suma cukrów prostych: 124.86 g;		
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2752.91 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; białko zwierzęce: 39.76 g; Tłuszcz: 74.35 g; Węglowodany ogółem: 469.23 g; Sód: 3573.71 mg; Potas: 5230.14 mg; Magnez: 453.43 mg; Wapń: 497.88 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.30 ug; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 124.47 g;		
sobota 2024-08-03 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa z majerankiem 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2934.53 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; białko zwierzęce: 43.78 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 472.47 g; Sód: 2678.88 mg; Potas: 5686.23 mg; Magnez: 562.36 mg; Wapń: 768.62 mg; Żelazo: 13.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 969.28 ug; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.82 g; suma cukrów prostych: 139.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 67.26 g; białko zwierzęce: 30.50 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 370.98 g; Sód: 4939.12 mg; Potas: 3825.69 mg; Magnez: 317.17 mg; Wapń: 644.54 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 647.91 ug; Błonnik pokarmowy: 27.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.22 g; suma cukrów prostych: 94.65 g;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Sałata zielona z pomidorem100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2162.18 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; białko zwierzęce: 30.52 g; Tłuszcz: 57.58 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; Sód: 5023.25 mg; Potas: 3951.38 mg; Magnez: 326.56 mg; Wapń: 605.88 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2176.33 ug; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.78 g; suma cukrów prostych: 94.67 g;		
niedziela 2024-08-04 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe wiedeńskie100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krotoszyńska 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2212.15 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; białko zwierzęce: 37.21 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; Sód: 5128.97 mg; Potas: 4282.52 mg; Magnez: 417.90 mg; Wapń: 904.92 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 697.91 ug; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.91 g; suma cukrów prostych: 104.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka beskidzka 40g , Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 90g (GLUTEN, JAJ), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2921.01 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; białko zwierzęce: 66.36 g; Tłuszcz: 104.77 g; Węglowodany ogółem: 411.52 g; Sód: 2177.73 mg; Potas: 5355.42 mg; Magnez: 386.23 mg; Wapń: 740.18 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1482.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 79.18 g;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka beskidzka 40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Brokuł z wody120g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2368.19 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; białko zwierzęce: 48.50 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; Sód: 2457.48 mg; Potas: 4269.56 mg; Magnez: 313.17 mg; Wapń: 600.79 mg; Żelazo: 10.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.01 ug; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.85 g; suma cukrów prostych: 77.69 g;		
poniedziałek 2024-08-05 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka beskidzka 40g , Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2960.22 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; białko zwierzęce: 42.87 g; Tłuszcz: 115.06 g; Węglowodany ogółem: 421.77 g; Sód: 2686.37 mg; Potas: 5424.89 mg; Magnez: 424.31 mg; Wapń: 911.51 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1857.69 ug; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 72.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńska drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2517.03 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; białko zwierzęce: 39.19 g; Tłuszcz: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; Sód: 1240.72 mg; Potas: 4275.46 mg; Magnez: 446.32 mg; Wapń: 689.04 mg; Żelazo: 17.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1153.71 ug; Błonnik pokarmowy: 42.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.55 g; suma cukrów prostych: 74.38 g;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńska drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Herbata 250ml , Wek krojony 50g (GLUTEN), II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), buraki 150g , Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2676.90 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; białko zwierzęce: 48.50 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 429.92 g; Sód: 4502.58 mg; Potas: 4244.44 mg; Magnez: 428.11 mg; Wapń: 668.48 mg; Żelazo: 16.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.51 ug; Błonnik pokarmowy: 38.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.11 g; suma cukrów prostych: 93.31 g;		
wtorek 2024-08-06 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńska drobiowa40g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Morela 3szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , buraki 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2794.58 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; białko zwierzęce: 53.45 g; Tłuszcz: 81.14 g; Węglowodany ogółem: 456.48 g; Sód: 4576.85 mg; Potas: 5011.60 mg; Magnez: 542.23 mg; Wapń: 926.88 mg; Żelazo: 18.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1360.01 ug; Błonnik pokarmowy: 47.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.57 g; suma cukrów prostych: 97.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3358.72 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; białko zwierzęce: 78.06 g; Tłuszcz: 117.52 g; Węglowodany ogółem: 456.96 g; Sód: 2468.29 mg; Potas: 4909.37 mg; Magnez: 391.71 mg; Wapń: 568.44 mg; Żelazo: 14.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 954.87 ug; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.70 g; suma cukrów prostych: 120.14 g;		
środa 2024-08-07 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), ziemniaki gotowane200g. , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3234.09 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; białko zwierzęce: 87.53 g; Tłuszcz: 113.73 g; Węglowodany ogółem: 424.84 g; Sód: 2457.29 mg; Potas: 5019.67 mg; Magnez: 397.76 mg; Wapń: 522.78 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3032.15 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.77 g; suma cukrów prostych: 112.83 g;		
środa 2024-08-07 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 1szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3341.83 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; białko zwierzęce: 100.56 g; Tłuszcz: 125.30 g; Węglowodany ogółem: 417.40 g; Sód: 2561.95 mg; Potas: 5435.88 mg; Magnez: 475.04 mg; Wapń: 794.78 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.73 ug; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.87 g; suma cukrów prostych: 98.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2088.51 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; białko zwierzęce: 50.13 g; Tłuszcz: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Sód: 3543.93 mg; Potas: 3722.09 mg; Magnez: 322.64 mg; Wapń: 535.46 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 550.12 ug; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.82 g; suma cukrów prostych: 72.67 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2188.07 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; białko zwierzęce: 48.41 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; Sód: 2250.97 mg; Potas: 3579.21 mg; Magnez: 305.64 mg; Wapń: 568.12 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.54 ug; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.65 g; suma cukrów prostych: 74.89 g;		
czwartek 2024-08-08 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna 2szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2574.66 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; białko zwierzęce: 58.78 g; Tłuszcz: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; Sód: 4267.59 mg; Potas: 4662.09 mg; Magnez: 463.46 mg; Wapń: 895.50 mg; Żelazo: 13.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.62 ug; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.95 g; suma cukrów prostych: 90.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3588.95 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; białko zwierzęce: 71.45 g; Tłuszcz: 112.26 g; Węglowodany ogółem: 563.71 g; Sód: 2612.51 mg; Potas: 7769.17 mg; Magnez: 616.86 mg; Wapń: 1014.63 mg; Żelazo: 18.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1501.60 ug; Błonnik pokarmowy: 42.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.58 g; suma cukrów prostych: 139.49 g;		
piątek 2024-08-09 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , szynka tyrolska50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka bartnika 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2753.28 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; białko zwierzęce: 54.06 g; Tłuszcz: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 503.36 g; Sód: 3373.65 mg; Potas: 6472.91 mg; Magnez: 510.71 mg; Wapń: 507.89 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2175.86 ug; Błonnik pokarmowy: 36.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.71 g; suma cukrów prostych: 136.44 g;		
piątek 2024-08-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g , Mizeria150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3010.47 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; białko zwierzęce: 71.70 g; Tłuszcz: 74.32 g; Węglowodany ogółem: 512.01 g; Sód: 2458.49 mg; Potas: 7936.80 mg; Magnez: 688.53 mg; Wapń: 1380.78 mg; Żelazo: 17.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1275.53 ug; Błonnik pokarmowy: 44.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.69 g; suma cukrów prostych: 141.76 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna 2szt ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet schabowy120g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2796.64 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; białko zwierzęce: 67.45 g; Tłuszcz: 125.34 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; Sód: 1951.71 mg; Potas: 4549.37 mg; Magnez: 341.61 mg; Wapń: 678.54 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1321.76 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.83 g; suma cukrów prostych: 70.14 g;		
sobota 2024-08-10 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2739.90 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; białko zwierzęce: 94.57 g; Tłuszcz: 106.99 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; Sód: 2309.25 mg; Potas: 5098.36 mg; Magnez: 428.30 mg; Wapń: 712.01 mg; Żelazo: 15.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1688.89 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.73 g; suma cukrów prostych: 64.44 g;		
sobota 2024-08-10 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), Kielbasa szynkowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kapusta kiszona zasmażana150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3339.41 kcal; Białko ogółem: 145.71 g; białko zwierzęce: 101.46 g; Tłuszcz: 131.58 g; Węglowodany ogółem: 433.35 g; Sód: 2604.33 mg; Potas: 6093.89 mg; Magnez: 508.70 mg; Wapń: 950.38 mg; Żelazo: 16.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1346.38 ug; Błonnik pokarmowy: 43.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.30 g; suma cukrów prostych: 76.09 g;		

Dietetyk

.....