

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony100g, twaróg z koperkiem50g (MLEKO), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ciasto jogurtowe100g ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Gruszka 120g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Schabowa kanapkowa40g , Masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2789.71 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; białko zwierzęce: 65.82 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 448.93 g; Sód: 1384.76 mg; Potas: 5832.43 mg; Magnez: 492.82 mg; Wapń: 561.56 mg; Żelazo: 17.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 670.75 ug; Błonnik pokarmowy: 42.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.16 g; suma cukrów prostych: 87.39 g;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor100g , II Śniadanie: Ciasto jogurtowe100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2518.32 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; białko zwierzęce: 72.47 g; Tłuszcz: 77.61 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; Sód: 1946.88 mg; Potas: 4698.63 mg; Magnez: 333.52 mg; Wapń: 782.86 mg; Żelazo: 13.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 948.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.18 g; suma cukrów prostych: 98.08 g;		
wtorek 2024-10-01 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Gruszka 120g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Schabowa kanapkowa40g , masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2404.86 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; białko zwierzęce: 76.09 g; Tłuszcz: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; Sód: 1506.80 mg; Potas: 6131.83 mg; Magnez: 504.40 mg; Wapń: 978.72 mg; Żelazo: 15.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 664.25 ug; Błonnik pokarmowy: 38.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.23 g; suma cukrów prostych: 96.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-01 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), ogórek zielony100g , II Śniadanie: Ciasto jogurtowe100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Gruszka 120g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa40g , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2557.22 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; białko zwierzęce: 72.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; Sód: 1609.43 mg; Potas: 4490.03 mg; Magnez: 330.47 mg; Wapń: 789.22 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 700.26 ug; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.16 g; suma cukrów prostych: 97.95 g;</p>		
środa 2024-10-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem50g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2802.71 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; białko zwierzęce: 74.22 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; Sód: 1926.59 mg; Potas: 4786.51 mg; Magnez: 435.71 mg; Wapń: 755.24 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.89 ug; Błonnik pokarmowy: 42.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 97.63 g;</p>		
środa 2024-10-02 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem50g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2339.55 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; białko zwierzęce: 69.56 g; Tłuszcz: 71.91 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; Sód: 2270.40 mg; Potas: 3291.61 mg; Magnez: 346.40 mg; Wapń: 539.13 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1891.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.25 g; suma cukrów prostych: 84.78 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-02 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pasta rybna z koperkiem50g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2465.91 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; białko zwierzęce: 74.09 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; Sód: 1837.08 mg; Potas: 4636.41 mg; Magnez: 411.39 mg; Wapń: 737.20 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1164.89 ug; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 96.41 g;		
środa 2024-10-02 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem50g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; białko zwierzęce: 69.56 g; Tłuszcz: 67.77 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; Sód: 2677.49 mg; Potas: 3471.47 mg; Magnez: 312.48 mg; Wapń: 551.31 mg; Żelazo: 9.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1218.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.22 g; suma cukrów prostych: 88.73 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny150g ,	Zupa ogórkowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą150g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: nektaryna ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2651.77 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; białko zwierzęce: 51.60 g; Tłuszcz: 136.87 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; Sód: 4368.96 mg; Potas: 4629.60 mg; Magnez: 406.32 mg; Wapń: 672.43 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1184.13 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.60 g; suma cukrów prostych: 73.08 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 9i400ml, 30g) (MLEKO, GLUTEN), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: nektaryna,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska wędzona 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.78 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; białko zwierzęce: 62.30 g; Tłuszcz: 114.96 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; Sód: 2977.72 mg; Potas: 5163.54 mg; Magnez: 373.44 mg; Wapń: 560.88 mg; Żelazo: 12.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1785.98 ug; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.92 g; suma cukrów prostych: 101.63 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: nektaryna,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2380.17 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; białko zwierzęce: 58.85 g; Tłuszcz: 123.02 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Sód: 4342.13 mg; Potas: 5141.50 mg; Magnez: 481.69 mg; Wapń: 934.40 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1628.26 ug; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.69 g; suma cukrów prostych: 84.02 g;		
czwartek 2024-10-03 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: nektaryna,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska wędzona 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.68 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; białko zwierzęce: 55.20 g; Tłuszcz: 101.91 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; Sód: 4481.29 mg; Potas: 4870.29 mg; Magnez: 397.91 mg; Wapń: 615.70 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 772.83 ug; Błonnik pokarmowy: 26.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.53 g; suma cukrów prostych: 79.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba smażona 150g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane 200g. , surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.74 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; białko zwierzęce: 61.61 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; Sód: 3715.27 mg; Potas: 5408.36 mg; Magnez: 425.16 mg; Wapń: 584.36 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1627.12 ug; Błonnik pokarmowy: 34.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.12 g; suma cukrów prostych: 63.85 g;		
piątek 2024-10-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO), Pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g. , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2141.16 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 54.94 g; Tłuszcz: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; Sód: 2127.80 mg; Potas: 5114.31 mg; Magnez: 359.29 mg; Wapń: 663.07 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.70 ug; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.09 g; suma cukrów prostych: 63.05 g;		
piątek 2024-10-04 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajo gotowane 1 szt (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.90 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; białko zwierzęce: 64.12 g; Tłuszcz: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Sód: 3590.21 mg; Potas: 5757.58 mg; Magnez: 470.97 mg; Wapń: 992.99 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1740.55 ug; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.29 g; suma cukrów prostych: 80.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-05		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany40g , Rzodkiewka100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.06 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; białko zwierzęce: 51.83 g; Tłuszcz: 94.16 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; Sód: 2499.91 mg; Potas: 2322.20 mg; Magnez: 298.89 mg; Wapń: 831.83 mg; Żelazo: 9.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1505.01 ug; Błonnik pokarmowy: 19.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.14 g; suma cukrów prostych: 70.45 g;		
sobota 2024-10-05		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Owsianka 100g szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2733.18 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; białko zwierzęce: 40.81 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 428.74 g; Sód: 2747.70 mg; Potas: 4352.84 mg; Magnez: 396.34 mg; Wapń: 442.51 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1709.71 ug; Błonnik pokarmowy: 24.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.24 g; suma cukrów prostych: 118.24 g;		
niedziela 2024-10-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek konserwowy 100g , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2165.00 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; białko zwierzęce: 32.98 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; Sód: 4869.92 mg; Potas: 3486.57 mg; Magnez: 314.31 mg; Wapń: 874.29 mg; Żelazo: 9.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 89.82 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-06 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2003.86 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Sód: 5226.20 mg; Potas: 3656.16 mg; Magnez: 358.49 mg; Wapń: 515.20 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1840.73 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.42 g; suma cukrów prostych: 85.22 g;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, Ogórek konserwowy 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2261.96 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; białko zwierzęce: 39.72 g; Tłuszcz: 83.90 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; Sód: 5018.94 mg; Potas: 3919.43 mg; Magnez: 396.34 mg; Wapń: 1133.61 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 831.26 ug; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.75 g; suma cukrów prostych: 99.72 g;		
niedziela 2024-10-06 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2105.17 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; Sód: 5200.80 mg; Potas: 3883.96 mg; Magnez: 316.49 mg; Wapń: 492.65 mg; Żelazo: 10.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.01 ug; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 87.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), wątróbka duszona drobiowa 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: brzoskwinie 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2549.64 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; białko zwierzęce: 67.27 g; Tłuszcz: 125.74 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; Sód: 3432.05 mg; Potas: 5131.18 mg; Magnez: 388.13 mg; Wapń: 557.73 mg; Żelazo: 34.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 17608.97 ug; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.70 g; suma cukrów prostych: 73.31 g;		
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: brzoskwinie 200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2853.30 kcal; Białko ogółem: 137.10 g; białko zwierzęce: 103.51 g; Tłuszcz: 150.71 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; Sód: 3718.06 mg; Potas: 5528.18 mg; Magnez: 377.97 mg; Wapń: 545.60 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3401.77 ug; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.78 g; suma cukrów prostych: 75.07 g;		
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Papryka czerwona 100g, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: brzoskwinie 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Jajko 1 szt (JAJ), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3070.10 kcal; Białko ogółem: 152.72 g; białko zwierzęce: 113.15 g; Tłuszcz: 152.28 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; Sód: 4167.65 mg; Potas: 6276.48 mg; Magnez: 508.29 mg; Wapń: 943.65 mg; Żelazo: 17.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2420.32 ug; Błonnik pokarmowy: 35.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.17 g; suma cukrów prostych: 86.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-07 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pierogi ruskie 8szt. z cebulką i masłem (MLEKO), Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: brzoskwinie 200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2570.36 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; białko zwierzęce: 64.88 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 344.03 g; Sód: 3036.83 mg; Potas: 3967.75 mg; Magnez: 281.84 mg; Wapń: 692.88 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1460.09 ug; Błonnik pokarmowy: 23.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.62 g; suma cukrów prostych: 92.75 g;		
wtorek 2024-10-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo 300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2827.90 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; białko zwierzęce: 43.84 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 481.79 g; Sód: 4591.91 mg; Potas: 5102.91 mg; Magnez: 549.19 mg; Wapń: 499.51 mg; Żelazo: 12.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.36 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.12 g; suma cukrów prostych: 135.79 g;		
wtorek 2024-10-08 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3007.25 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; białko zwierzęce: 45.52 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 520.93 g; Sód: 2939.01 mg; Potas: 7188.06 mg; Magnez: 543.29 mg; Wapń: 639.61 mg; Żelazo: 17.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1217.06 ug; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.63 g; suma cukrów prostych: 153.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-08 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2845.74 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; białko zwierzęce: 53.07 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 472.72 g; Sód: 4833.87 mg; Potas: 5683.40 mg; Magnez: 653.99 mg; Wapń: 896.77 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 980.36 ug; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.82 g; suma cukrów prostych: 140.18 g;		
wtorek 2024-10-08 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3035.25 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; białko zwierzęce: 50.07 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 492.77 g; Sód: 4843.10 mg; Potas: 5427.33 mg; Magnez: 569.37 mg; Wapń: 966.86 mg; Żelazo: 13.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1250.01 ug; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.01 g; suma cukrów prostych: 132.58 g;		
środa 2024-10-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2912.63 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 72.66 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 442.95 g; Sód: 2870.02 mg; Potas: 6715.84 mg; Magnez: 414.58 mg; Wapń: 721.80 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3378.85 ug; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 133.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2661.30 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; białko zwierzęce: 74.41 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; Sód: 2240.90 mg; Potas: 4681.66 mg; Magnez: 451.82 mg; Wapń: 700.59 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2389.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.47 g; suma cukrów prostych: 89.94 g;		
środa 2024-10-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3121.33 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; białko zwierzęce: 79.47 g; Tłuszcz: 101.62 g; Węglowodany ogółem: 470.25 g; Sód: 3059.57 mg; Potas: 7208.79 mg; Magnez: 507.63 mg; Wapń: 987.70 mg; Żelazo: 18.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3428.85 ug; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 144.34 g;		
środa 2024-10-09 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), nugeeetsy (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3119.52 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; białko zwierzęce: 80.18 g; Tłuszcz: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 487.05 g; Sód: 3091.09 mg; Potas: 7032.62 mg; Magnez: 472.51 mg; Wapń: 768.19 mg; Żelazo: 18.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3370.38 ug; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 138.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.65 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; białko zwierzęce: 49.79 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; Sód: 4644.66 mg; Potas: 3996.61 mg; Magnez: 429.22 mg; Wapń: 489.93 mg; Żelazo: 10.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2573.93 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.40 g; suma cukrów prostych: 73.66 g;		
czwartek 2024-10-10 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł 150g, Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2292.19 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; białko zwierzęce: 49.29 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; Sód: 3833.56 mg; Potas: 4290.25 mg; Magnez: 393.51 mg; Wapń: 565.23 mg; Żelazo: 10.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.31 g; suma cukrów prostych: 62.65 g;		
czwartek 2024-10-10 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony 100g, Polędwica premium 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2524.90 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; białko zwierzęce: 63.74 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 400.75 g; Sód: 5211.81 mg; Potas: 4763.41 mg; Magnez: 516.72 mg; Wapń: 898.33 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2823.73 ug; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 92.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; białko zwierzęce: 53.21 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; Sód: 5112.34 mg; Potas: 4174.90 mg; Magnez: 402.61 mg; Wapń: 589.19 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2693.03 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.37 g; suma cukrów prostych: 79.48 g;		
piątek 2024-10-11		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2549.15 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; białko zwierzęce: 35.18 g; Tłuszcz: 100.74 g; Węglowodany ogółem: 363.81 g; Sód: 1362.37 mg; Potas: 4056.34 mg; Magnez: 325.58 mg; Wapń: 1098.33 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1526.23 ug; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 73.41 g;		
piątek 2024-10-11		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg50g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	rosół z lanym ciastem300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2042.30 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; białko zwierzęce: 64.45 g; Tłuszcz: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; Sód: 3172.60 mg; Potas: 4560.60 mg; Magnez: 351.36 mg; Wapń: 530.35 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2179.18 ug; Błonnik pokarmowy: 32.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.23 g; suma cukrów prostych: 75.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Podwieczorek: nektaryna ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2505.38 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; białko zwierzęce: 67.04 g; Tłuszcz: 82.06 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; Sód: 2716.20 mg; Potas: 5842.93 mg; Magnez: 479.18 mg; Wapń: 1381.25 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1432.63 ug; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.12 g; suma cukrów prostych: 85.41 g;</p>		
piątek 2024-10-11		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	rosół z lanym ciastem300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Pulpet rybny smażony 70g (GLUTEN, JAJ, RYB), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: nektaryna ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połudwica premium40g , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2169.39 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; białko zwierzęce: 50.74 g; Tłuszcz: 56.70 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; Sód: 2597.61 mg; Potas: 4304.77 mg; Magnez: 339.28 mg; Wapń: 668.06 mg; Żelazo: 10.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1111.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.28 g; suma cukrów prostych: 73.61 g;</p>		

Dietetyk

.....