

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód 1szt. , Twaróg 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; białko zwierzęce: 48.79 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; Sód: 966.75 mg; Potas: 2668.00 mg; Magnez: 237.26 mg; Wapń: 599.05 mg; Żelazo: 9.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 958.37 ug; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.36 g; suma cukrów prostych: 88.36 g;		
sobota 2024-10-12 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), Miód 1szt. , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml , pomidor 70g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2723.88 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; białko zwierzęce: 95.89 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; Sód: 1377.79 mg; Potas: 3368.55 mg; Magnez: 301.82 mg; Wapń: 676.92 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.61 g; suma cukrów prostych: 94.50 g;		
sobota 2024-10-12 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), poledwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kurczak gotowany 40g , masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2055.73 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; białko zwierzęce: 48.88 g; Tłuszcz: 72.98 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; Sód: 1415.30 mg; Potas: 2903.20 mg; Magnez: 279.81 mg; Wapń: 570.70 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 938.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 87.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód 1szt. , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml , pomidor 70g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 81.76 g; białko zwierzęce: 50.49 g; Tłuszcz: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; Sód: 968.78 mg; Potas: 2700.23 mg; Magnez: 237.08 mg; Wapń: 658.65 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.88 ug; Błonnik pokarmowy: 21.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.15 g; suma cukrów prostych: 90.68 g;		
niedziela 2024-10-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa śląska 100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2270.78 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; białko zwierzęce: 35.03 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; Sód: 3140.24 mg; Potas: 4447.88 mg; Magnez: 341.60 mg; Wapń: 485.52 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.09 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.94 g; suma cukrów prostych: 60.85 g;		
niedziela 2024-10-13		
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), Szyńka luksusowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2123.83 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; białko zwierzęce: 33.68 g; Tłuszcz: 70.69 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; Sód: 3086.36 mg; Potas: 4315.86 mg; Magnez: 311.47 mg; Wapń: 486.71 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2178.59 ug; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.08 g; suma cukrów prostych: 62.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.26 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; białko zwierzęce: 38.76 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; Sód: 3152.69 mg; Potas: 4883.41 mg; Magnez: 374.44 mg; Wapń: 727.22 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1019.29 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.72 g; suma cukrów prostych: 70.82 g;		
niedziela 2024-10-13 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka luksusowa40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.17 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; białko zwierzęce: 33.68 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Sód: 2992.98 mg; Potas: 4344.00 mg; Magnez: 304.27 mg; Wapń: 517.23 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 824.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.96 g; suma cukrów prostych: 61.05 g;		
poniedziałek 2024-10-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50.g , ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grycikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Stek drobiowy 100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1917.11 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; białko zwierzęce: 50.71 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; Sód: 1898.14 mg; Potas: 4261.47 mg; Magnez: 315.43 mg; Wapń: 435.59 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 656.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 80.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), serek waniliowy70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2162.79 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; białko zwierzęce: 71.55 g; Tłuszcz: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Sód: 2299.65 mg; Potas: 4841.50 mg; Magnez: 378.81 mg; Wapń: 569.81 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 828.71 ug; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.13 g; suma cukrów prostych: 87.95 g;		
poniedziałek 2024-10-14 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50.g , ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie ,	Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2090.62 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; białko zwierzęce: 68.27 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; Sód: 2119.14 mg; Potas: 4947.42 mg; Magnez: 425.01 mg; Wapń: 704.01 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 746.01 ug; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.46 g; suma cukrów prostych: 90.79 g;		
poniedziałek 2024-10-14 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: brzoskwinie 200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2154.33 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; białko zwierzęce: 63.26 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Sód: 2360.98 mg; Potas: 4577.06 mg; Magnez: 375.40 mg; Wapń: 508.04 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 694.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.86 g; suma cukrów prostych: 88.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt,	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 2024-10-15		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), szpinak na gęsto 150g, 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: 3399.74 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; białko zwierzęce: 51.31 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 548.92 g; Sód: 1356.76 mg; Potas: 5498.80 mg; Magnez: 480.18 mg; Wapń: 771.68 mg; Żelazo: 14.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2746.17 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.86 g; suma cukrów prostych: 208.77 g;		
wtorek 2024-10-15		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Gruszka 120g ,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Ryż na sypko 200g, Mizeria 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Serek topiony 50g (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2445.30 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; białko zwierzęce: 54.16 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 352.97 g; Sód: 4565.38 mg; Potas: 3559.44 mg; Magnez: 313.67 mg; Wapń: 1018.52 mg; Żelazo: 9.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1585.31 ug; Błonnik pokarmowy: 22.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 83.43 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15		
Dieta: DZIECI		
<p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,</p>	<p>Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Mizzeria 150g , Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,</p>	<p>chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g , Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 3430.84 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; białko zwierzęce: 53.68 g; Tłuszcz: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 537.03 g; Sód: 4667.83 mg; Potas: 5463.39 mg; Magnez: 464.54 mg; Wapń: 630.48 mg; Żelazo: 11.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.69 ug; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.50 g; suma cukrów prostych: 184.55 g;</p>		
środa 2024-10-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
<p>chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna ,</p>	<p>Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw 150g , ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,</p>	<p>chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2248.93 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; białko zwierzęce: 46.67 g; Tłuszcz: 62.98 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; Sód: 2819.80 mg; Potas: 3994.66 mg; Magnez: 327.46 mg; Wapń: 432.87 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1278.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.24 g; suma cukrów prostych: 94.40 g;</p>		
środa 2024-10-16		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
<p>Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: nektaryna ,</p>	<p>Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), brokuł 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,</p>	<p>chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2121.13 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; białko zwierzęce: 48.36 g; Tłuszcz: 65.33 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; Sód: 2460.03 mg; Potas: 4310.98 mg; Magnez: 331.43 mg; Wapń: 513.98 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1548.18 ug; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.15 g; suma cukrów prostych: 69.97 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-16 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 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 mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2295.17 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; białko zwierzęce: 53.42 g; Tłuszcz: 69.25 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; Sód: 2959.70 mg; Potas: 4339.90 mg; Magnez: 377.30 mg; Wapń: 679.71 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.78 ug; Błonnik pokarmowy: 30.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.91 g; suma cukrów prostych: 104.12 g;		
środa 2024-10-16 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 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: 2324.55 kcal; Białko ogółem: 50.76 g; białko zwierzęce: 25.31 g; Tłuszcz: 59.76 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; Sód: 1216.03 mg; Potas: 2077.37 mg; Magnez: 192.21 mg; Wapń: 433.58 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.13 ug; Błonnik pokarmowy: 19.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.03 g; suma cukrów prostych: 71.58 g;		
czwartek 2024-10-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Galaretką 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 100g, II Śniadanie: Galaretką 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), knedle z owocami 300g, masło (MLEKO), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (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 µg; 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 2024-10-17 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml, twaróg z koperkiem 70g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2595.14 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; białko zwierzęce: 58.38 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodany ogółem: 394.77 g; Sód: 5716.66 mg; Potas: 4207.22 mg; Magnez: 415.92 mg; Wapń: 1009.86 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1463.29 µg; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 84.62 g;		
czwartek 2024-10-17 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 100g, II Śniadanie: Galaretką 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), knedle z owocami 300g, masło (MLEKO), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (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 µg; 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (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), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Ciasto jogurtowe100g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.59 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; białko zwierzęce: 44.52 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; Sód: 1708.20 mg; Potas: 1863.45 mg; Magnez: 211.69 mg; Wapń: 823.56 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.48 ug; Błonnik pokarmowy: 23.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.01 g; suma cukrów prostych: 69.20 g;		
piątek 2024-10-18 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyntka zielonogórska50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Kiełbasa 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;		
piątek 2024-10-18 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), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2491.57 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; białko zwierzęce: 61.43 g; Tłuszcz: 119.26 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; Sód: 2135.46 mg; Potas: 3930.54 mg; Magnez: 370.00 mg; Wapń: 1310.13 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.12 ug; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 75.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka zielonogórska 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 100g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska 40g (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 (ekwiv. 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 2024-10-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowporskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1 szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g + 100ml sos) (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; białko zwierzęce: 76.02 g; Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; Sód: 1824.18 mg; Potas: 4692.10 mg; Magnez: 347.55 mg; Wapń: 591.67 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 681.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 123.21 g;		
sobota 2024-10-19 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowporskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1 szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2728.65 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; białko zwierzęce: 94.81 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; Sód: 2119.83 mg; Potas: 4971.62 mg; Magnez: 349.71 mg; Wapń: 624.70 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 755.40 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.50 g; suma cukrów prostych: 117.22 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19 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 Nowpjorskie100g (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), 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 konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3268.86 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; białko zwierzęce: 68.19 g; Tłuszcz: 142.65 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; Sód: 2048.49 mg; Potas: 5045.44 mg; Magnez: 408.95 mg; Wapń: 777.63 mg; Żelazo: 16.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.60 g; suma cukrów prostych: 116.35 g;		
sobota 2024-10-19 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowpjorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), kompot 200ml . , Buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2635.70 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; białko zwierzęce: 94.81 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; Sód: 2066.50 mg; Potas: 4157.16 mg; Magnez: 310.01 mg; Wapń: 528.77 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 756.40 ug; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 99.34 g;		
niedziela 2024-10-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2361.65 kcal; Białko ogółem: 63.56 g; białko zwierzęce: 31.49 g; Tłuszcz: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; Sód: 5074.67 mg; Potas: 3512.67 mg; Magnez: 285.20 mg; Wapń: 709.67 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 746.81 ug; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.31 g; suma cukrów prostych: 109.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki 200g, kompot 200ml. Podwieczorek: Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2461.44 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; białko zwierzęce: 44.73 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; Sód: 5128.54 mg; Potas: 4205.19 mg; Magnez: 334.12 mg; Wapń: 821.20 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2288.53 ug; Błonnik pokarmowy: 27.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.75 g; kw. tłuszcz. jedenienasycone ogółem: 27.73 g; suma cukrów prostych: 114.77 g;		
niedziela 2024-10-20 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml. Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 69.33 g; białko zwierzęce: 38.61 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; Sód: 5322.48 mg; Potas: 4124.61 mg; Magnez: 386.69 mg; Wapń: 1066.45 mg; Żelazo: 9.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 852.73 ug; Błonnik pokarmowy: 27.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.15 g; kw. tłuszcz. jedenienasycone ogółem: 22.07 g; suma cukrów prostych: 92.30 g;		
niedziela 2024-10-20 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: nektaryna,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki 200g, kompot 200ml. Podwieczorek: Wafelek 42g (1szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2576.16 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; Sód: 5424.72 mg; Potas: 4166.81 mg; Magnez: 328.34 mg; Wapń: 968.14 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.43 ug; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.47 g; kw. tłuszcz. jedenienasycone ogółem: 33.84 g; suma cukrów prostych: 111.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), kotlet drobiowy 120g. (GLUTEN, JAJ), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; białko zwierzęce: 60.60 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; Sód: 4471.83 mg; Potas: 4651.38 mg; Magnez: 367.22 mg; Wapń: 403.54 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 704.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.72 g; suma cukrów prostych: 59.42 g;		
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), kompot 200ml Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; białko zwierzęce: 65.67 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; Sód: 2841.93 mg; Potas: 5345.87 mg; Magnez: 367.76 mg; Wapń: 282.35 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3065.34 ug; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.36 g; suma cukrów prostych: 76.90 g;		
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2294.14 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; białko zwierzęce: 79.02 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; Sód: 4633.24 mg; Potas: 5482.73 mg; Magnez: 475.10 mg; Wapń: 674.76 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.65 g; suma cukrów prostych: 71.95 g;		
poniedziałek 2024-10-21 Dieta: DZIECI		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krotoszyńska 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), kompot 200ml Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; białko zwierzęce: 63.77 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; Sód: 2921.73 mg; Potas: 5195.47 mg; Magnez: 359.76 mg; Wapń: 318.95 mg; Żelazo: 13.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3201.34 ug; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.63 g; suma cukrów prostych: 76.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....