

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-22 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2443.43 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; białko zwierzęce: 58.07 g; Tłuszcz: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; Sód: 846.76 mg; Potas: 7096.20 mg; Magnez: 491.52 mg; Wapń: 720.71 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.94 ug; Błonnik pokarmowy: 33.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.49 g; suma cukrów prostych: 125.04 g;		
wtorek 2024-10-22 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2827.70 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; białko zwierzęce: 61.91 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 468.25 g; Sód: 2802.28 mg; Potas: 7030.20 mg; Magnez: 517.28 mg; Wapń: 761.15 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2290.28 ug; Błonnik pokarmowy: 36.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.07 g; suma cukrów prostych: 135.75 g;		
wtorek 2024-10-22 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką70g (MLEKO), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Gruszka200g(1szt.) ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2329.97 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; białko zwierzęce: 67.18 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Sód: 2844.37 mg; Potas: 5159.40 mg; Magnez: 409.04 mg; Wapń: 920.53 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2852.28 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.97 g; suma cukrów prostych: 93.56 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-22		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa koperkowa 250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Schabowa kanapkowa 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2865.57 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; białko zwierzęce: 61.46 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 475.26 g; Sód: 2772.57 mg; Potas: 6885.34 mg; Magnez: 503.54 mg; Wapń: 713.66 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2933.38 ug; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.46 g; suma cukrów prostych: 148.89 g;		
środa 2024-10-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2534.55 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; białko zwierzęce: 60.10 g; Tłuszcz: 77.03 g; Węglowodany ogółem: 385.71 g; Sód: 4878.04 mg; Potas: 4299.35 mg; Magnez: 370.36 mg; Wapń: 1063.05 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1388.62 ug; Błonnik pokarmowy: 28.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.21 g; suma cukrów prostych: 87.59 g;		
środa 2024-10-23		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Dżem 50g , Twaróg 50g (MLEKO), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , szpinak na gęsto 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2407.21 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; białko zwierzęce: 55.58 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; Sód: 4402.19 mg; Potas: 4082.76 mg; Magnez: 379.70 mg; Wapń: 647.93 mg; Żelazo: 13.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1932.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 102.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-23 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	południca sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2303.43 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; białko zwierzęce: 75.11 g; Tłuszcz: 115.21 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; Sód: 5152.24 mg; Potas: 4594.63 mg; Magnez: 439.44 mg; Wapń: 1327.33 mg; Żelazo: 10.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1729.62 ug; Błonnik pokarmowy: 29.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.38 g; suma cukrów prostych: 87.31 g;		
środa 2024-10-23 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	południca sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2645.26 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; białko zwierzęce: 57.21 g; Tłuszcz: 84.83 g; Węglowodany ogółem: 370.52 g; Sód: 4158.18 mg; Potas: 4230.03 mg; Magnez: 339.60 mg; Wapń: 1057.85 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1410.55 ug; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.64 g; suma cukrów prostych: 88.67 g;		
czwartek 2024-10-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), sałata zielona z śmietaną (MLEKO), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały 120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2787.24 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; białko zwierzęce: 89.68 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 415.83 g; Sód: 2518.17 mg; Potas: 5258.17 mg; Magnez: 414.86 mg; Wapń: 583.93 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1499.50 ug; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 109.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-24 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), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2661.79 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; białko zwierzęce: 89.87 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; Sód: 2639.40 mg; Potas: 4734.34 mg; Magnez: 369.69 mg; Wapń: 641.68 mg; Żelazo: 15.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1453.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 121.83 g;		
czwartek 2024-10-24 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), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), sałata zielona z śmietaną (MLEKO), ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.52 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; białko zwierzęce: 81.39 g; Tłuszcz: 122.32 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g; Sód: 2744.02 mg; Potas: 5628.00 mg; Magnez: 511.59 mg; Wapń: 771.81 mg; Żelazo: 14.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1859.00 ug; Błonnik pokarmowy: 35.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.08 g; suma cukrów prostych: 102.28 g;		
czwartek 2024-10-24 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), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Kopytka gotowe 250g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2851.74 kcal; Białko ogółem: 138.68 g; białko zwierzęce: 99.78 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 398.19 g; Sód: 2765.60 mg; Potas: 4201.29 mg; Magnez: 350.04 mg; Wapń: 1062.03 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 963.08 ug; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.34 g; suma cukrów prostych: 121.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), ziemniaki gotowane200g. , surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Jajo gotowane 1 szt (JAJ), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2899.52 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; białko zwierzęce: 67.85 g; Tłuszcz: 121.18 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; Sód: 2266.63 mg; Potas: 4130.74 mg; Magnez: 357.95 mg; Wapń: 1037.86 mg; Żelazo: 12.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1860.02 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 79.19 g; suma cukrów prostych: 76.12 g;		
piątek 2024-10-25 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem50g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; białko zwierzęce: 54.93 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; Sód: 1900.49 mg; Potas: 4351.05 mg; Magnez: 314.59 mg; Wapń: 646.38 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2364.96 ug; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.00 g; suma cukrów prostych: 82.92 g;		
piątek 2024-10-25 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), ogórek zielony100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane200g. , surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2642.65 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; białko zwierzęce: 77.96 g; Tłuszcz: 111.16 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Sód: 2592.87 mg; Potas: 4631.85 mg; Magnez: 441.23 mg; Wapń: 1406.78 mg; Żelazo: 12.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1875.77 ug; Błonnik pokarmowy: 30.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.35 g; suma cukrów prostych: 90.70 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-25		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Paluszki rybne (GLUTEN, JAJ), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka ok 200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Jajko gotowane 1szt. , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2464.66 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; białko zwierzęce: 32.14 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; Sód: 1579.42 mg; Potas: 3687.46 mg; Magnez: 297.68 mg; Wapń: 1079.34 mg; Żelazo: 9.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1660.42 ug; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.31 g; suma cukrów prostych: 80.84 g;		
sobota 2024-10-26		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa miodowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2858.35 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; białko zwierzęce: 42.51 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodany ogółem: 471.31 g; Sód: 2458.92 mg; Potas: 5200.90 mg; Magnez: 452.62 mg; Wapń: 442.27 mg; Żelazo: 11.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 909.48 ug; Błonnik pokarmowy: 34.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.46 g; suma cukrów prostych: 124.86 g;		
sobota 2024-10-26		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa miodowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; białko zwierzęce: 46.95 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 451.70 g; Sód: 3854.96 mg; Potas: 5340.12 mg; Magnez: 459.71 mg; Wapń: 495.91 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 124.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-26 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa miodowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2973.18 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; białko zwierzęce: 51.00 g; Tłuszcz: 96.27 g; Węglowodany ogółem: 472.47 g; Sód: 2988.13 mg; Potas: 5839.73 mg; Magnez: 576.96 mg; Wapń: 771.77 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.98 ug; Błonnik pokarmowy: 43.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.63 g; suma cukrów prostych: 139.03 g;		
sobota 2024-10-26 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pol.drobiowa miodowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; białko zwierzęce: 46.95 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 451.70 g; Sód: 3854.96 mg; Potas: 5340.12 mg; Magnez: 459.71 mg; Wapń: 495.91 mg; Żelazo: 11.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 987.00 ug; Błonnik pokarmowy: 33.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 124.15 g;		
niedziela 2024-10-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g, sos (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.19 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; białko zwierzęce: 36.50 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; Sód: 4917.46 mg; Potas: 3696.19 mg; Magnez: 320.17 mg; Wapń: 689.04 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 634.91 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 94.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-27 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.68 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; białko zwierzęce: 36.49 g; Tłuszcz: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; Sód: 4973.59 mg; Potas: 3778.36 mg; Magnez: 321.24 mg; Wapń: 645.26 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2163.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.37 g; suma cukrów prostych: 94.20 g;		
niedziela 2024-10-27 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g, sos (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; białko zwierzęce: 43.21 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; Sód: 5107.31 mg; Potas: 4153.02 mg; Magnez: 420.90 mg; Wapń: 949.42 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 684.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.60 g; suma cukrów prostych: 104.32 g;		
niedziela 2024-10-27 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	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,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO), dżem 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; białko zwierzęce: 36.84 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; Sód: 4479.59 mg; Potas: 3670.66 mg; Magnez: 301.74 mg; Wapń: 683.21 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 723.11 ug; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 113.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 90g (GLUTEN, JAJ), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2879.31 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; białko zwierzęce: 71.69 g; Tłuszcz: 104.14 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; Sód: 2551.88 mg; Potas: 5266.27 mg; Magnez: 381.68 mg; Wapń: 740.88 mg; Żelazo: 13.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1481.53 ug; Błonnik pokarmowy: 33.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.48 g; suma cukrów prostych: 79.25 g;		
poniedziałek 2024-10-28 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Brokuł z wody120g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; białko zwierzęce: 56.15 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; Sód: 2852.93 mg; Potas: 4163.29 mg; Magnez: 303.40 mg; Wapń: 596.77 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.56 ug; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 77.43 g;		
poniedziałek 2024-10-28 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2622.56 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; białko zwierzęce: 49.78 g; Tłuszcz: 113.87 g; Węglowodany ogółem: 404.30 g; Sód: 3054.52 mg; Potas: 5325.18 mg; Magnez: 417.20 mg; Wapń: 909.65 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1857.19 ug; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.41 g; suma cukrów prostych: 72.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Naleśniki z serem2szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), dżem 2szt. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2746.33 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; białko zwierzęce: 80.00 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; Sód: 2509.67 mg; Potas: 2816.42 mg; Magnez: 241.37 mg; Wapń: 780.64 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 842.83 ug; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 101.25 g;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), pomidor 70g , II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2415.29 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; białko zwierzęce: 32.04 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 415.52 g; Sód: 1095.76 mg; Potas: 3046.53 mg; Magnez: 348.58 mg; Wapń: 535.35 mg; Żelazo: 11.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1140.16 ug; Błonnik pokarmowy: 34.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.08 g; suma cukrów prostych: 89.65 g;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Herbata 250ml , Wek krojony 50g (GLUTEN), II Śniadanie: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 50g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2357.94 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; białko zwierzęce: 32.78 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; Sód: 1240.50 mg; Potas: 2985.95 mg; Magnez: 333.36 mg; Wapń: 528.67 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 89.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 2szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.52 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; białko zwierzęce: 37.73 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 440.17 g; Sód: 1321.37 mg; Potas: 4137.11 mg; Magnez: 471.48 mg; Wapń: 823.07 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.01 ug; Błonnik pokarmowy: 44.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.61 g; suma cukrów prostych: 90.17 g;		
wtorek 2024-10-29 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Herbata 250ml , Wek krojony 50g (GLUTEN), II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (MLEKO), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2357.94 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; białko zwierzęce: 32.78 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 397.80 g; Sód: 1240.50 mg; Potas: 2985.95 mg; Magnez: 333.36 mg; Wapń: 528.67 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1151.21 ug; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.88 g; suma cukrów prostych: 89.50 g;		
środa 2024-10-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy 100g (GLUTEN, JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek 42g (1szt.) ,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3147.99 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; białko zwierzęce: 73.75 g; Tłuszcz: 106.22 g; Węglowodany ogółem: 446.95 g; Sód: 2391.86 mg; Potas: 4623.51 mg; Magnez: 374.23 mg; Wapń: 545.81 mg; Żelazo: 12.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 811.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.08 g; suma cukrów prostych: 119.59 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-30 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), marchewka oprószana150g (GLUTEN), ziemniaki gotowane200g. , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2943.03 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; białko zwierzęce: 83.19 g; Tłuszcz: 101.95 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; Sód: 2352.86 mg; Potas: 4690.29 mg; Magnez: 371.96 mg; Wapń: 495.02 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2889.22 ug; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.05 g; suma cukrów prostych: 111.96 g;		
środa 2024-10-30 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny150g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2831.93 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; białko zwierzęce: 96.23 g; Tłuszcz: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; Sód: 2471.52 mg; Potas: 5128.26 mg; Magnez: 453.41 mg; Wapń: 769.59 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1174.80 ug; Błonnik pokarmowy: 33.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.20 g; suma cukrów prostych: 97.78 g;		
środa 2024-10-30 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet drobiowy100g (GLUTEN, JAJ), marchewka oprószana150g (GLUTEN), ziemniaki gotowane200g. , Podwieczorek: Wafelek 42g(1szt.) ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3096.62 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; białko zwierzęce: 73.73 g; Tłuszcz: 112.41 g; Węglowodany ogółem: 421.17 g; Sód: 2536.51 mg; Potas: 4580.38 mg; Magnez: 372.44 mg; Wapń: 506.20 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2877.37 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.55 g; suma cukrów prostych: 112.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2076.51 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; białko zwierzęce: 50.13 g; Tłuszcz: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; Sód: 3543.93 mg; Potas: 3672.09 mg; Magnez: 330.64 mg; Wapń: 577.46 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 548.12 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.72 g; suma cukrów prostych: 74.27 g;		
czwartek 2024-10-31 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -ok 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), miód 1 szt. , Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.07 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; białko zwierzęce: 48.41 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Sód: 2250.97 mg; Potas: 3529.21 mg; Magnez: 313.64 mg; Wapń: 610.12 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.55 g; suma cukrów prostych: 76.49 g;		
czwartek 2024-10-31 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	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: 2482.34 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; białko zwierzęce: 58.75 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; Sód: 4239.59 mg; Potas: 4568.57 mg; Magnez: 463.14 mg; Wapń: 932.38 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 777.62 ug; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.75 g; suma cukrów prostych: 91.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony 50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2164.11 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; białko zwierzęce: 48.34 g; Tłuszcz: 65.78 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; Sód: 2266.24 mg; Potas: 3534.35 mg; Magnez: 304.64 mg; Wapń: 633.79 mg; Żelazo: 9.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 755.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.43 g; suma cukrów prostych: 78.52 g;		

Dietetyk

.....