

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław150g , Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2775.53 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; białko zwierzęce: 64.08 g; Tłuszcz: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 465.66 g; Sód: 5728.61 mg; Potas: 5698.84 mg; Magnez: 514.09 mg; Wapń: 651.68 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 808.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 151.01 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2739.30 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; białko zwierzęce: 62.59 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 423.95 g; Sód: 2958.99 mg; Potas: 5099.31 mg; Magnez: 492.10 mg; Wapń: 637.83 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3174.43 ug; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 128.10 g;		
<b>poniedziałek 2024-11-11</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50.g , Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław150g , Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Kiwi2szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; białko zwierzęce: 70.86 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; Sód: 5978.06 mg; Potas: 4699.21 mg; Magnez: 479.96 mg; Wapń: 947.80 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.63 g; suma cukrów prostych: 100.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-11</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy (120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka coleslaw 150g , Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2951.17 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; białko zwierzęce: 65.33 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 481.54 g; Sód: 5865.95 mg; Potas: 5993.50 mg; Magnez: 576.82 mg; Wapń: 600.95 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 685.78 ug; Błonnik pokarmowy: 32.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.06 g; suma cukrów prostych: 154.24 g;		
<b>wtorek 2024-11-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony 100g , twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa grochówka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 120g ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Schabowa kanapkowa 40g , Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>wtorek 2024-11-12</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Schabowa kanapkowa 40g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-13</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-11-13</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-11-13</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa ogórkowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> nektaryna ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2661.72 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; białko zwierzęce: 51.65 g; Tłuszcz: 138.53 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; Sód: 4737.78 mg; Potas: 4652.60 mg; Magnez: 411.36 mg; Wapń: 687.36 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1619.07 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.76 g; suma cukrów prostych: 76.47 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa krem z białych warzyw z grzankami9i400ml ,30g) ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Brokuł z wody120g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> nektaryna ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa kminkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2254.98 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; białko zwierzęce: 59.12 g; Tłuszcz: 115.86 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; Sód: 2832.52 mg; Potas: 5102.94 mg; Magnez: 367.44 mg; Wapń: 560.28 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1788.38 ug; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.14 g; suma cukrów prostych: 101.63 g;		
<b>czwartek 2024-11-14</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek zielony100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa ogórkowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> nektaryna ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.12 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; białko zwierzęce: 58.90 g; Tłuszcz: 124.68 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; Sód: 4710.95 mg; Potas: 5164.50 mg; Magnez: 486.73 mg; Wapń: 949.33 mg; Żelazo: 12.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2063.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.85 g; suma cukrów prostych: 87.41 g;		









## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Ogórek konserwowy 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>niedziela 2024-11-17</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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
<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 150g,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), wątróbka duszona drobiowa 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 200g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 200g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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
<b>poniedziałek 2024-11-18</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> brzoskwinie 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2935.14 kcal; Białko ogółem: 153.08 g; białko zwierzęce: 118.51 g; Tłuszcz: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Sód: 3546.54 mg; Potas: 5749.82 mg; Magnez: 390.45 mg; Wapń: 700.08 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1285.92 ug; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.41 g; suma cukrów prostych: 93.03 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g, Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo 300ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2832.22 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; białko zwierzęce: 44.30 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 481.80 g; Sód: 4614.50 mg; Potas: 5111.40 mg; Magnez: 550.06 mg; Wapń: 500.80 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.63 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.24 g; suma cukrów prostych: 135.79 g;		
<b>wtorek 2024-11-19</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3011.16 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; białko zwierzęce: 45.98 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 520.84 g; Sód: 2961.21 mg; Potas: 7189.60 mg; Magnez: 543.47 mg; Wapń: 638.97 mg; Żelazo: 17.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.31 ug; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.75 g; suma cukrów prostych: 153.05 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-20</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-11-20</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>środa 2024-11-20</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), nugeeetsy ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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
<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, ogórek zielony 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Potrawka z kurczaka 160g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), brokuł 150g, Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), ogórek zielony 100g, Polędwica premium 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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
<b>czwartek 2024-11-21</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Deser budyniowy 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy nasypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg ze szczypiorkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		

Dietetyk

.....