

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-23 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 mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kurczak gotowany40g , 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;		
sobota 2024-11-23 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód1szt. , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml , pomidor 70g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (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 gotowany40g , 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 2024-11-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), kielbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor100g , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	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 mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; białko zwierzęce: 34.49 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; Sód: 3330.14 mg; Potas: 4442.48 mg; Magnez: 336.65 mg; Wapń: 483.27 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 793.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.28 g; suma cukrów prostych: 61.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-24 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), kielbasa krakowska50g (GLUTEN, 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 jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; białko zwierzęce: 33.14 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Sód: 3276.26 mg; Potas: 4310.46 mg; Magnez: 306.52 mg; Wapń: 484.46 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2170.94 ug; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.42 g; suma cukrów prostych: 62.74 g;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor100g , kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2282.76 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; białko zwierzęce: 38.22 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; Sód: 3342.59 mg; Potas: 4878.01 mg; Magnez: 369.49 mg; Wapń: 724.97 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1011.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.06 g; suma cukrów prostych: 71.14 g;		
niedziela 2024-11-24 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka 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: 2269.57 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; białko zwierzęce: 35.35 g; Tłuszcz: 84.84 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Sód: 3032.58 mg; Potas: 4342.65 mg; Magnez: 301.12 mg; Wapń: 515.43 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 819.84 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 64.12 g; suma cukrów prostych: 61.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kotlet - stek drobiowy 100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1886.20 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; białko zwierzęce: 26.81 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; Sód: 1749.74 mg; Potas: 3548.46 mg; Magnez: 267.33 mg; Wapń: 443.99 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 548.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 88.75 g;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka 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: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), serek waniliowy70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.79 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 60.75 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; Sód: 2399.15 mg; Potas: 4697.50 mg; Magnez: 377.81 mg; Wapń: 597.31 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 751.21 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 92.15 g;		
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , 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: Mandarynka ok 200g ,	Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.02 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; białko zwierzęce: 68.27 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Sód: 2323.44 mg; Potas: 4929.42 mg; Magnez: 443.41 mg; Wapń: 739.51 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 605.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 101.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-25 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), nugeeetsy (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.70 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; białko zwierzęce: 69.73 g; Tłuszcz: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; Sód: 2471.46 mg; Potas: 4802.00 mg; Magnez: 414.79 mg; Wapń: 559.75 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 549.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.38 g; suma cukrów prostych: 94.62 g;		
wtorek 2024-11-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
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 1 szt,	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 2024-11-26 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 1 szt,	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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-27 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
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: Mandarynka ok 200g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), brokuł150g , ziemniaki 200g , 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: 2112.01 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; białko zwierzęce: 48.66 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Sód: 2475.09 mg; Potas: 4266.64 mg; Magnez: 340.01 mg; Wapń: 556.84 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1546.36 ug; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.13 g; suma cukrów prostych: 71.57 g;		
środa 2024-11-27 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: Mandarynka ok 200g ,	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 mały120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; białko zwierzęce: 53.73 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; Sód: 2974.76 mg; Potas: 4295.56 mg; Magnez: 385.88 mg; Wapń: 722.57 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.96 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.89 g; suma cukrów prostych: 105.72 g;		
środa 2024-11-27 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: Mandarynka ok 200g ,	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: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 50.49 g; białko zwierzęce: 25.61 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 410.35 g; Sód: 1231.09 mg; Potas: 2033.03 mg; Magnez: 200.79 mg; Wapń: 476.44 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.31 ug; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.01 g; suma cukrów prostych: 73.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Galaretką 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsem i masłem 6szt. (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2740.12 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; białko zwierzęce: 32.55 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 502.22 g; Sód: 3189.77 mg; Potas: 4919.45 mg; Magnez: 435.42 mg; Wapń: 562.92 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1105.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.52 g; suma cukrów prostych: 173.39 g;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor100g , II Śniadanie: Galaretką 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsem i masłem 6szt. (MLEKO), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.02 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; białko zwierzęce: 34.24 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 485.06 g; Sód: 2968.92 mg; Potas: 5299.06 mg; Magnez: 459.01 mg; Wapń: 568.29 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2244.69 ug; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 171.96 g;		
czwartek 2024-11-28 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , twaróg z koperkiem70g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2603.54 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; białko zwierzęce: 58.38 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; Sód: 5923.46 mg; Potas: 4111.22 mg; Magnez: 412.32 mg; Wapń: 998.86 mg; Żelazo: 12.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1439.69 ug; Błonnik pokarmowy: 29.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 88.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-30 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (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), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , kompot 200ml . , 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: 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 (ekwiw. 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;		
sobota 2024-11-30 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 Nowojorskie100g (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 2024-11-30 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-01		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (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 mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2564.16 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 90.84 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; Sód: 5424.72 mg; Potas: 4116.81 mg; Magnez: 336.34 mg; Wapń: 1010.14 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.43 ug; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.74 g; suma cukrów prostych: 113.25 g;		

Dietetyk

.....