

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (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 szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.83 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; białko zwierzęce: 50.58 g; Tłuszcz: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; Sód: 3566.52 mg; Potas: 3680.58 mg; Magnez: 331.51 mg; Wapń: 578.75 mg; Żelazo: 9.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 548.39 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.84 g; suma cukrów prostych: 74.27 g;		
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.39 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; białko zwierzęce: 48.87 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Sód: 2273.56 mg; Potas: 3537.70 mg; Magnez: 314.51 mg; Wapń: 611.41 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.81 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.66 g; suma cukrów prostych: 76.49 g;		
czwartek 2024-12-12 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek zielony100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml (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 mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.66 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; białko zwierzęce: 59.20 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; Sód: 4262.18 mg; Potas: 4577.06 mg; Magnez: 464.01 mg; Wapń: 933.67 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 777.89 ug; Błonnik pokarmowy: 37.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 91.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony50g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	zupa ziemniaczanka250ml (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 krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.43 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; białko zwierzęce: 48.79 g; Tłuszcz: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 334.46 g; Sód: 2288.83 mg; Potas: 3542.84 mg; Magnez: 305.51 mg; Wapń: 635.08 mg; Żelazo: 9.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 756.21 ug; Błonnik pokarmowy: 26.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.54 g; suma cukrów prostych: 78.52 g;		
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszonej150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3534.46 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; białko zwierzęce: 71.45 g; Tłuszcz: 112.39 g; Węglowodany ogółem: 552.51 g; Sód: 2333.94 mg; Potas: 7683.80 mg; Magnez: 600.89 mg; Wapń: 1046.28 mg; Żelazo: 18.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1939.25 ug; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.59 g; suma cukrów prostych: 135.96 g;		
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , szynkowa dębowa 40g , Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.86 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; białko zwierzęce: 55.24 g; Tłuszcz: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 475.90 g; Sód: 3129.05 mg; Potas: 6199.04 mg; Magnez: 495.44 mg; Wapń: 502.97 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2183.86 ug; Błonnik pokarmowy: 34.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.21 g; suma cukrów prostych: 135.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), ryba gotowana150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g , Surówka z kapusty kiszanej150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2915.82 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; białko zwierzęce: 71.68 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 492.05 g; Sód: 2165.92 mg; Potas: 7829.68 mg; Magnez: 668.40 mg; Wapń: 1409.87 mg; Żelazo: 17.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1713.18 ug; Błonnik pokarmowy: 46.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.64 g; suma cukrów prostych: 138.07 g;		
piątek 2024-12-13 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml , Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor100g , II Śniadanie: Banan 1szt ,	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba smażona150g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszanej150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3282.42 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; białko zwierzęce: 72.53 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 496.34 g; Sód: 3157.23 mg; Potas: 6129.89 mg; Magnez: 495.97 mg; Wapń: 1010.38 mg; Żelazo: 15.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1746.88 ug; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.01 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.57 g; suma cukrów prostych: 132.56 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet schabowy120g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), marchewka z groszkiem150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3070.09 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; białko zwierzęce: 67.45 g; Tłuszcz: 112.51 g; Węglowodany ogółem: 448.42 g; Sód: 1842.42 mg; Potas: 6739.14 mg; Magnez: 390.71 mg; Wapń: 865.70 mg; Żelazo: 17.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3259.46 ug; Błonnik pokarmowy: 45.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.07 g; suma cukrów prostych: 105.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-14 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), szpinak na gęsto150g , ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2701.40 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; białko zwierzęce: 94.57 g; Tłuszcz: 106.94 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; Sód: 2305.75 mg; Potas: 4876.86 mg; Magnez: 416.80 mg; Wapń: 710.01 mg; Żelazo: 15.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1688.39 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.73 g; suma cukrów prostych: 64.19 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), marchewka z groszkiem150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3494.13 kcal; Białko ogółem: 148.65 g; białko zwierzęce: 101.42 g; Tłuszcz: 117.47 g; Węglowodany ogółem: 509.44 g; Sód: 2459.44 mg; Potas: 7972.14 mg; Magnez: 539.48 mg; Wapń: 1090.42 mg; Żelazo: 20.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3301.28 ug; Błonnik pokarmowy: 53.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.30 g; suma cukrów prostych: 122.33 g;		
sobota 2024-12-14 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , II Śniadanie: Kiwi2szt. ,	Zupa grysikowa250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet schabowy120g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), marchewka z groszkiem150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3167.58 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; białko zwierzęce: 71.62 g; Tłuszcz: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 476.36 g; Sód: 2052.06 mg; Potas: 6790.11 mg; Magnez: 403.39 mg; Wapń: 803.81 mg; Żelazo: 17.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2651.56 ug; Błonnik pokarmowy: 44.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.52 g; suma cukrów prostych: 110.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kielbasa śląska 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ciasto marchewkowe 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2453.55 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; białko zwierzęce: 39.38 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 358.31 g; Sód: 3348.58 mg; Potas: 3443.39 mg; Magnez: 295.25 mg; Wapń: 533.51 mg; Żelazo: 9.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1465.30 ug; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.92 g; suma cukrów prostych: 110.39 g;		
niedziela 2024-12-15 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), polędwica sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Ciasto marchewkowe 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2423.12 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; białko zwierzęce: 30.50 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; Sód: 2543.87 mg; Potas: 3743.17 mg; Magnez: 268.59 mg; Wapń: 493.20 mg; Żelazo: 9.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.56 ug; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.04 g; suma cukrów prostych: 105.60 g;		
niedziela 2024-12-15 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), polędwica sopočka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Gruszka 200g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2422.09 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; białko zwierzęce: 36.61 g; Tłuszcz: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 411.43 g; Sód: 3024.69 mg; Potas: 4019.93 mg; Magnez: 385.31 mg; Wapń: 799.09 mg; Żelazo: 10.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1309.70 ug; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.19 g; suma cukrów prostych: 107.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Ciasto marchewkowe 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Filet z indyka w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.11 kcal; Białko ogółem: 69.21 g; białko zwierzęce: 31.56 g; Tłuszcz: 96.20 g; Węglowodany ogółem: 391.35 g; Sód: 2705.07 mg; Potas: 3539.37 mg; Magnez: 277.33 mg; Wapń: 563.83 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1591.00 ug; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.12 g; suma cukrów prostych: 104.91 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Galartetka 1szt.,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2562.89 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; białko zwierzęce: 51.65 g; Tłuszcz: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; Sód: 1380.51 mg; Potas: 2681.33 mg; Magnez: 253.97 mg; Wapń: 949.56 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.06 ug; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.13 g; suma cukrów prostych: 124.80 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
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), twaróg 50g (MLEKO), Jabłko 150g, Dżem 50g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Galartetka 1szt.,	Zupa jarzynowa bez fasolki, brokuła 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie jarzynowym 100g (GLUTEN, SELER), buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Połudwica premium 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2581.26 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; białko zwierzęce: 64.39 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 439.04 g; Sód: 1684.23 mg; Potas: 4173.60 mg; Magnez: 334.55 mg; Wapń: 567.70 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1264.93 ug; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.47 g; suma cukrów prostych: 167.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek konserwowy 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2583.98 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; białko zwierzęce: 85.48 g; Tłuszcz: 113.05 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; Sód: 2203.32 mg; Potas: 3700.21 mg; Magnez: 425.61 mg; Wapń: 1263.31 mg; Żelazo: 14.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1440.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.00 g; suma cukrów prostych: 94.61 g;		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), ogórki konserwowe 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Galartetka 1szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 1szt.,	bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), pasta z kielbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2482.48 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; białko zwierzęce: 78.30 g; Tłuszcz: 101.68 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; Sód: 1633.96 mg; Potas: 3013.47 mg; Magnez: 304.00 mg; Wapń: 970.76 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1050.10 ug; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.41 g; suma cukrów prostych: 122.49 g;		
wtorek 2024-12-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt., Sałata coleslaw 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1967.86 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; białko zwierzęce: 27.87 g; Tłuszcz: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 266.80 g; Sód: 3885.39 mg; Potas: 2922.86 mg; Magnez: 259.95 mg; Wapń: 592.66 mg; Żelazo: 7.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1341.56 ug; Błonnik pokarmowy: 18.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.89 g; suma cukrów prostych: 102.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Szyńska konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; białko zwierzęce: 47.43 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; Sód: 2535.52 mg; Potas: 4919.79 mg; Magnez: 361.31 mg; Wapń: 744.31 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3944.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.03 g; suma cukrów prostych: 85.45 g;</p>		
wtorek 2024-12-17 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Sałatka colesław 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńska konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2860.31 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; białko zwierzęce: 54.40 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 426.28 g; Sód: 4582.57 mg; Potas: 5489.06 mg; Magnez: 489.55 mg; Wapń: 1031.18 mg; Żelazo: 13.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1879.46 ug; Błonnik pokarmowy: 35.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.29 g; suma cukrów prostych: 122.76 g;</p>		
wtorek 2024-12-17 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką 6szt., Sałatka colesław 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Szyńska konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2180.17 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; białko zwierzęce: 30.65 g; Tłuszcz: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; Sód: 4276.28 mg; Potas: 3089.44 mg; Magnez: 275.49 mg; Wapń: 682.73 mg; Żelazo: 8.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1379.56 ug; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.34 g; suma cukrów prostych: 111.06 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlna 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kapusta z ziemniakami 350g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2522.00 kcal; Białko ogółem: 79.01 g; białko zwierzęce: 46.84 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; Sód: 1934.38 mg; Potas: 4094.22 mg; Magnez: 259.88 mg; Wapń: 637.31 mg; Żelazo: 10.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 832.12 ug; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.56 g; suma cukrów prostych: 96.76 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlna 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Kalafior z wody 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Połędwica premium 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.24 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; białko zwierzęce: 65.71 g; Tłuszcz: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; Sód: 2592.54 mg; Potas: 4076.44 mg; Magnez: 301.91 mg; Wapń: 423.15 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 743.66 ug; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.54 g; suma cukrów prostych: 95.07 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlna 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kapusta z ziemniakami 350g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek naturalny 150g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2908.80 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; białko zwierzęce: 62.09 g; Tłuszcz: 128.68 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; Sód: 2396.09 mg; Potas: 4691.92 mg; Magnez: 382.40 mg; Wapń: 937.55 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1173.12 ug; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.37 g; suma cukrów prostych: 98.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany na maśle - wędlna 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, kalafior z wody z masłem i bułka tarta 120g. (GLUTEN), Podwieczorek: Drożdżówka 1 szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2654.02 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; białko zwierzęce: 46.95 g; Tłuszcz: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; Sód: 2611.10 mg; Potas: 3614.10 mg; Magnez: 260.57 mg; Wapń: 602.32 mg; Żelazo: 10.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 879.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 96.84 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2505.13 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; białko zwierzęce: 45.82 g; Tłuszcz: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 435.12 g; Sód: 2769.24 mg; Potas: 5093.07 mg; Magnez: 466.53 mg; Wapń: 541.73 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.46 g; suma cukrów prostych: 128.41 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2736.15 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; białko zwierzęce: 45.92 g; Tłuszcz: 63.84 g; Węglowodany ogółem: 479.12 g; Sód: 2954.38 mg; Potas: 5497.36 mg; Magnez: 511.82 mg; Wapń: 565.71 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1203.09 ug; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 125.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; białko zwierzęce: 57.00 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; Sód: 3158.85 mg; Potas: 3737.77 mg; Magnez: 438.04 mg; Wapń: 964.55 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.39 ug; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.11 g; suma cukrów prostych: 82.57 g;		
czwartek 2024-12-19 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2748.13 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; białko zwierzęce: 44.02 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 478.84 g; Sód: 3362.19 mg; Potas: 5328.74 mg; Magnez: 517.79 mg; Wapń: 518.39 mg; Żelazo: 13.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1079.39 ug; Błonnik pokarmowy: 34.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.55 g; suma cukrów prostych: 127.99 g;		
piątek 2024-12-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Mix sałat z pomidorem 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	zupa kapuśniak 400ml. (GLUTEN, SELER), jajka gotowane 2szt. , Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Sok warzywny 200ml ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2176.85 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; białko zwierzęce: 42.41 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; Sód: 1649.73 mg; Potas: 4579.56 mg; Magnez: 344.83 mg; Wapń: 976.61 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1064.67 ug; Błonnik pokarmowy: 30.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.42 g; suma cukrów prostych: 75.78 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa kminkowa 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka ok 200g,	zupa krem z dyni z grzankami (250ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Kluski (3szt.) na parze z sosem jogurtowym (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SOJA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2700.13 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; białko zwierzęce: 50.40 g; Tłuszcz: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 410.13 g; Sód: 2156.55 mg; Potas: 3804.11 mg; Magnez: 309.02 mg; Wapń: 919.13 mg; Żelazo: 12.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1548.91 ug; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.28 g; suma cukrów prostych: 151.79 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Mix sałat z pomidorem 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g,	zupa kapuśniak 400ml. (GLUTEN, SELER), jajka gotowane 2szt., ziemniaki gotowane 200g., Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2456.41 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; białko zwierzęce: 52.65 g; Tłuszcz: 79.98 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; Sód: 1975.42 mg; Potas: 5261.60 mg; Magnez: 455.28 mg; Wapń: 1363.97 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1111.67 ug; Błonnik pokarmowy: 37.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.81 g; suma cukrów prostych: 91.50 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Mix sałat z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka ok 200g,	zupa krem z dyni z grzankami (250ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Kluski (3szt.) na parze z sosem jogurtowym (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SOJA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Galaretki 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka kanapkowa 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3111.18 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; białko zwierzęce: 56.14 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 494.98 g; Sód: 1791.85 mg; Potas: 3540.86 mg; Magnez: 307.67 mg; Wapń: 1372.68 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1538.46 ug; Błonnik pokarmowy: 24.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 192.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.58 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; białko zwierzęce: 47.93 g; Tłuszcz: 110.67 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; Sód: 1376.19 mg; Potas: 4210.45 mg; Magnez: 304.61 mg; Wapń: 617.91 mg; Żelazo: 9.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1079.36 ug; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.95 g; suma cukrów prostych: 87.92 g;		
sobota 2024-12-21 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), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z białka jaja i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2413.71 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; białko zwierzęce: 70.22 g; Tłuszcz: 112.86 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Sód: 1720.54 mg; Potas: 4162.96 mg; Magnez: 383.90 mg; Wapń: 567.97 mg; Żelazo: 13.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2048.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.89 g; suma cukrów prostych: 80.97 g;		
sobota 2024-12-21 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2570.88 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; białko zwierzęce: 54.82 g; Tłuszcz: 122.76 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; Sód: 1708.79 mg; Potas: 4894.65 mg; Magnez: 446.62 mg; Wapń: 905.23 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1129.36 ug; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.14 g; suma cukrów prostych: 99.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-21		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu 50g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2855.56 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; białko zwierzęce: 70.22 g; Tłuszcz: 114.18 g; Węglowodany ogółem: 445.88 g; Sód: 2473.75 mg; Potas: 6387.98 mg; Magnez: 389.20 mg; Wapń: 666.36 mg; Żelazo: 15.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3055.15 ug; Błonnik pokarmowy: 37.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.67 g; suma cukrów prostych: 128.03 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 2szt.,	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: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2298.87 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; białko zwierzęce: 36.67 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; Sód: 4939.77 mg; Potas: 4037.74 mg; Magnez: 320.17 mg; Wapń: 964.19 mg; Żelazo: 9.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 897.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 68.17 g;		
niedziela 2024-12-22		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg 50g (MLEKO), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 2szt.,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 1944.38 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; białko zwierzęce: 32.15 g; Tłuszcz: 50.96 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; Sód: 4952.34 mg; Potas: 4234.81 mg; Magnez: 306.84 mg; Wapń: 531.80 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2302.03 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.41 g; suma cukrów prostych: 62.00 g;		

