

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-23</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 2024-12-23</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 2024-12-23</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 2024-12-23</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, Kluski śląskie 250g, 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: 3075.27 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; białko zwierzęce: 64.96 g; Tłuszcz: 85.67 g; Węglowodany ogółem: 500.35 g; Sód: 6669.35 mg; Potas: 6795.10 mg; Magnez: 612.72 mg; Wapń: 612.33 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 770.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 155.25 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt.,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), barszcz czysty 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ryba smażona 150g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g (1,8) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2424.34 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; białko zwierzęce: 47.25 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g; Sód: 3540.02 mg; Potas: 4761.20 mg; Magnez: 353.00 mg; Wapń: 511.36 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.70 ug; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.12 g; suma cukrów prostych: 73.69 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), barszcz czysty 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), marchew oprószana 100g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2067.93 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; białko zwierzęce: 46.42 g; Tłuszcz: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 361.08 g; Sód: 3832.35 mg; Potas: 5020.68 mg; Magnez: 382.32 mg; Wapń: 799.76 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2687.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.32 g; suma cukrów prostych: 96.63 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z pł.kukurydzianymi 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml,	Zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka 2szt.,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), barszcz czysty 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ryba smażona 150g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g (1,8) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2646.79 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; białko zwierzęce: 68.21 g; Tłuszcz: 105.15 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; Sód: 4082.57 mg; Potas: 5328.65 mg; Magnez: 426.30 mg; Wapń: 862.51 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1332.70 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 25.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.32 g; suma cukrów prostych: 70.12 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretki 1 szt.	Zupa ziemniaczana 400g (1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 2 szt.	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), barszcz czysty 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet rybny smażony 70g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 150g (1,8) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2478.24 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; białko zwierzęce: 42.47 g; Tłuszcz: 61.99 g; Węglowodany ogółem: 423.21 g; Sód: 2557.02 mg; Potas: 4475.60 mg; Magnez: 330.60 mg; Wapń: 508.28 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 810.10 ug; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.29 g; suma cukrów prostych: 114.24 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbaski goleszowskie 100g, Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 150g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), pałki z kurczaka 2 szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 2 szt.	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2272.90 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; białko zwierzęce: 45.92 g; Tłuszcz: 124.00 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; Sód: 5962.87 mg; Potas: 3756.42 mg; Magnez: 307.40 mg; Wapń: 547.42 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1051.01 ug; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.67 g; suma cukrów prostych: 70.80 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z komina 40g, pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 150g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), pałki z kurczaka gotowane 2 szt. ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2034.60 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; białko zwierzęce: 45.62 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; Sód: 5549.96 mg; Potas: 3953.32 mg; Magnez: 319.09 mg; Wapń: 744.37 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2550.23 ug; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.08 g; suma cukrów prostych: 74.13 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-25</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b></span>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbaski goleszowskie 100g, Musztarda 20g(9,10,1) ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 150g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), pałki z kurczaka gotowane 2szt. ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka 2szt. ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka beskidzka 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2606.04 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; białko zwierzęce: 52.77 g; Tłuszcz: 125.99 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; Sód: 6147.19 mg; Potas: 4425.96 mg; Magnez: 426.21 mg; Wapń: 830.73 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1191.93 ug; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.40 g; suma cukrów prostych: 82.15 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b></span>		
chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórki konserwowe 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z kapusty białej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2861.55 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; białko zwierzęce: 101.73 g; Tłuszcz: 121.24 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Sód: 1847.04 mg; Potas: 4554.02 mg; Magnez: 326.86 mg; Wapń: 1164.98 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 966.16 ug; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.32 g; suma cukrów prostych: 95.74 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b></span>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), pomidor 100g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2885.38 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; białko zwierzęce: 104.87 g; Tłuszcz: 136.67 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; Sód: 1945.88 mg; Potas: 3928.92 mg; Magnez: 316.71 mg; Wapń: 942.68 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2637.71 ug; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 66.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.35 g; suma cukrów prostych: 105.59 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-26</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 sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), ogórki konserwowe 100g , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ser żółty 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3113.60 kcal; Białko ogółem: 143.77 g; białko zwierzęce: 108.52 g; Tłuszcz: 131.17 g; Węglowodany ogółem: 369.39 g; Sód: 4057.78 mg; Potas: 5209.27 mg; Magnez: 487.87 mg; Wapń: 1451.80 mg; Żelazo: 13.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1017.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.60 g; suma cukrów prostych: 106.69 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), polędwica sopocka 40 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórk konserwowe 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z kapusty białej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2861.55 kcal; Białko ogółem: 131.53 g; białko zwierzęce: 101.03 g; Tłuszcz: 120.74 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; Sód: 1831.04 mg; Potas: 4533.02 mg; Magnez: 324.86 mg; Wapń: 1128.98 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 969.16 ug; Błonnik pokarmowy: 23.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.17 g; suma cukrów prostych: 97.54 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g , kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajka gotowane 2szt. , ziemniaki gotowane 200g. , Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1868.69 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; białko zwierzęce: 30.71 g; Tłuszcz: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; Sód: 2444.85 mg; Potas: 4826.91 mg; Magnez: 371.02 mg; Wapń: 496.75 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 871.88 ug; Błonnik pokarmowy: 33.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 10.49 g; suma cukrów prostych: 60.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER,</b> <b>SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER,</b> <b>GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN,</b> <b>ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2171.08 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; białko zwierzęce: 43.20 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; Sód: 2002.33 mg; Potas: 2999.57 mg; Magnez: 253.92 mg; Wapń: 538.85 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 921.42 ug; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 60.27 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN,</b> <b>ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO,</b> <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO,</b> <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajka gotowane 2szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO,</b> <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2070.76 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; białko zwierzęce: 42.80 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; Sód: 2740.48 mg; Potas: 5429.71 mg; Magnez: 454.67 mg; Wapń: 943.90 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1005.02 ug; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.81 g; suma cukrów prostych: 79.97 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLUTEN, SELER,</b> <b>SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Galaretki 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO,</b> <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g+ makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN,</b> <b>ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA,</b> <b>GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2561.21 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; białko zwierzęce: 43.20 g; Tłuszcz: 65.27 g; Węglowodany ogółem: 430.31 g; Sód: 3104.75 mg; Potas: 3393.21 mg; Magnez: 283.37 mg; Wapń: 554.16 mg; Żelazo: 9.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 762.48 ug; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.51 g; suma cukrów prostych: 101.44 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-28</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> ), Kurczak gotowany40g , Rzodkiewka100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2692.11 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; białko zwierzęce: 43.04 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; Sód: 2335.86 mg; Potas: 4178.40 mg; Magnez: 427.30 mg; Wapń: 559.70 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1509.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.15 g; suma cukrów prostych: 121.31 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany40g , pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2805.32 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; białko zwierzęce: 67.74 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 442.07 g; Sód: 1982.32 mg; Potas: 6170.37 mg; Magnez: 500.46 mg; Wapń: 634.07 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3564.16 ug; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 127.85 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany40g , Rzodkiewka100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; białko zwierzęce: 51.83 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; Sód: 2500.16 mg; Potas: 2375.80 mg; Magnez: 301.44 mg; Wapń: 834.58 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.76 ug; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.15 g; suma cukrów prostych: 70.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany40g , pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Owsianka 100g szt. ,	Zupa grysikowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2737.78 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; białko zwierzęce: 40.81 g; Tłuszcz: 86.70 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; Sód: 2747.95 mg; Potas: 4406.44 mg; Magnez: 398.89 mg; Wapń: 445.26 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 118.28 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</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> ), Polędwica premium40g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek konserwowy 100g , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2140.13 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; białko zwierzęce: 32.98 g; Tłuszcz: 71.67 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Sód: 1607.45 mg; Potas: 3443.05 mg; Magnez: 289.74 mg; Wapń: 864.93 mg; Żelazo: 9.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 760.87 ug; Błonnik pokarmowy: 32.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.06 g; suma cukrów prostych: 89.19 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium40g , Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g , Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2037.65 kcal; Białko ogółem: 64.64 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; Sód: 1955.12 mg; Potas: 3575.30 mg; Magnez: 331.62 mg; Wapń: 501.27 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1757.92 ug; Błonnik pokarmowy: 29.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.96 g; suma cukrów prostych: 84.25 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-29</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b></span>		
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> ), Filet z indyka w sosie 100g ( <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: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; białko zwierzęce: 39.72 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; Sód: 1756.47 mg; Potas: 3875.91 mg; Magnez: 371.77 mg; Wapń: 1124.25 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 849.37 ug; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.23 g; suma cukrów prostych: 99.08 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DZIECI</b></span>		
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> ), Filet z indyka w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150g,	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: 2080.29 kcal; Białko ogółem: 65.13 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; Sód: 1938.34 mg; Potas: 3840.44 mg; Magnez: 291.92 mg; Wapń: 483.29 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 740.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.22 g; suma cukrów prostych: 87.18 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b></span>		
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> Mandarynka ok 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: 2566.29 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; białko zwierzęce: 67.27 g; Tłuszcz: 125.84 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; Sód: 3460.90 mg; Potas: 5198.53 mg; Magnez: 409.83 mg; Wapń: 603.03 mg; Żelazo: 33.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 17489.77 ug; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.66 g; suma cukrów prostych: 80.35 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</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> Mandarynka ok 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: 2868.30 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; białko zwierzęce: 103.51 g; Tłuszcz: 150.81 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; Sód: 3715.56 mg; Potas: 5606.18 mg; Magnez: 399.97 mg; Wapń: 592.10 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3285.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.74 g; suma cukrów prostych: 81.47 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</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> Mandarynka ok 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: 3086.75 kcal; Białko ogółem: 152.36 g; białko zwierzęce: 113.15 g; Tłuszcz: 152.38 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; Sód: 4196.50 mg; Potas: 6343.83 mg; Magnez: 529.99 mg; Wapń: 988.95 mg; Żelazo: 17.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.12 g; suma cukrów prostych: 93.49 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</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> Mandarynka ok 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: 2951.79 kcal; Białko ogółem: 152.72 g; białko zwierzęce: 118.51 g; Tłuszcz: 116.07 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Sód: 3575.39 mg; Potas: 5817.17 mg; Magnez: 412.15 mg; Wapń: 745.38 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1166.72 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.37 g; suma cukrów prostych: 100.07 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 100g , Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo300ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2833.42 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; białko zwierzęce: 44.30 g; Tłuszcz: 75.49 g; Węglowodany ogółem: 482.08 g; Sód: 4552.00 mg; Potas: 5114.10 mg; Magnez: 550.36 mg; Wapń: 501.15 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.91 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: 136.01 g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <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> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany100g ( <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> ), twaróg50g ( <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;		
<b>wtorek 2024-12-31</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> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo300ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2851.26 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; białko zwierzęce: 53.53 g; Tłuszcz: 80.00 g; Węglowodany ogółem: 473.01 g; Sód: 4793.96 mg; Potas: 5694.59 mg; Magnez: 655.16 mg; Wapń: 898.41 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.13 ug; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 140.40 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: DZIECI</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> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, buraki 150g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3055.98 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; białko zwierzęce: 61.59 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 504.85 g; Sód: 1935.58 mg; Potas: 7338.90 mg; Magnez: 562.38 mg; Wapń: 1026.67 mg; Żelazo: 16.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.66 ug; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.91 g; suma cukrów prostych: 151.15 g;		
<b>środa 2025-01-01</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> ), 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 pieczone 150,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2912.63 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 72.66 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 442.95 g; Sód: 2870.02 mg; Potas: 6715.84 mg; Magnez: 414.58 mg; Wapń: 721.80 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3378.85 ug; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 133.86 g;		
<b>środa 2025-01-01</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> ), Pasztet 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;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-01</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 2025-01-01</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;		

Dietetyk

.....