

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), kotlet drobiowy 120g. (GLUTEN, JAJ), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2378.39 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; białko zwierzęce: 53.36 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; Sód: 4831.51 mg; Potas: 4956.75 mg; Magnez: 401.98 mg; Wapń: 489.48 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1589.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.70 g; suma cukrów prostych: 63.73 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), kompot 200ml . , Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1982.82 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; białko zwierzęce: 65.34 g; Tłuszcz: 75.43 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; Sód: 1718.71 mg; Potas: 4180.71 mg; Magnez: 281.56 mg; Wapń: 194.77 mg; Żelazo: 8.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2923.21 ug; Błonnik pokarmowy: 22.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.54 g; suma cukrów prostych: 45.38 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2439.80 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; białko zwierzęce: 71.79 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; Sód: 5091.22 mg; Potas: 5904.30 mg; Magnez: 546.65 mg; Wapń: 773.10 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1819.27 ug; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.21 g; suma cukrów prostych: 76.73 g;		
poniedziałek 2025-02-24 Dieta: DZIECI		
Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kotlet schabowy 100g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g, marchewka oprószana 150g (GLUTEN), kompot 200ml . , Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2322.82 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; białko zwierzęce: 51.18 g; Tłuszcz: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; Sód: 1911.16 mg; Potas: 3940.41 mg; Magnez: 270.44 mg; Wapń: 255.55 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3439.16 ug; Błonnik pokarmowy: 24.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 78.04 g; suma cukrów prostych: 45.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z pietruszką 60g (MLEKO), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2442.13 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; białko zwierzęce: 51.20 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 406.60 g; Sód: 1073.36 mg; Potas: 6995.40 mg; Magnez: 484.62 mg; Wapń: 702.81 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.04 ug; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.10 g; suma cukrów prostych: 124.62 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z pietruszką 60g (MLEKO), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.44 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; białko zwierzęce: 55.21 g; Tłuszcz: 78.92 g; Węglowodany ogółem: 428.95 g; Sód: 2968.06 mg; Potas: 6996.16 mg; Magnez: 501.69 mg; Wapń: 749.46 mg; Żelazo: 12.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.03 ug; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.01 g; suma cukrów prostych: 137.09 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszka 50g (MLEKO), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2889.07 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; białko zwierzęce: 58.69 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 463.66 g; Sód: 3083.57 mg; Potas: 7335.72 mg; Magnez: 592.39 mg; Wapń: 934.78 mg; Żelazo: 13.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3029.23 ug; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.01 g; suma cukrów prostych: 156.25 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg50g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa koperkowa250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2786.92 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; białko zwierzęce: 52.89 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 452.50 g; Sód: 2938.42 mg; Potas: 6870.71 mg; Magnez: 489.44 mg; Wapń: 698.26 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3067.98 ug; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.09 g; suma cukrów prostych: 158.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sytko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2252.41 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; białko zwierzęce: 59.99 g; Tłuszcz: 76.54 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; Sód: 4786.15 mg; Potas: 3010.27 mg; Magnez: 302.83 mg; Wapń: 1045.61 mg; Żelazo: 9.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.41 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.94 g; suma cukrów prostych: 85.87 g;		
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Dżem 50g , Twaróg 50g (MLEKO), Pomidor 40g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sytko 200. g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; białko zwierzęce: 55.50 g; Tłuszcz: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 328.72 g; Sód: 4314.55 mg; Potas: 2849.50 mg; Magnez: 321.96 mg; Wapń: 637.76 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.11 ug; Błonnik pokarmowy: 22.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.55 g; suma cukrów prostych: 100.65 g;		
środa 2025-02-26 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sytko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny 150g ,	połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.03 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; białko zwierzęce: 75.11 g; Tłuszcz: 116.46 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; Sód: 5165.95 mg; Potas: 3459.52 mg; Magnez: 402.20 mg; Wapń: 1328.76 mg; Żelazo: 10.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1731.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.52 g; suma cukrów prostych: 86.81 g;		
środa 2025-02-26 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 40g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sytko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połędwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2445.06 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; białko zwierzęce: 57.13 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; Sód: 4101.89 mg; Potas: 2986.12 mg; Magnez: 281.56 mg; Wapń: 1046.48 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1412.34 ug; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.51 g; suma cukrów prostych: 87.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: pączek (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2783.58 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; białko zwierzęce: 92.27 g; Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 395.26 g; Sód: 1846.77 mg; Potas: 5882.19 mg; Magnez: 428.79 mg; Wapń: 684.27 mg; Żelazo: 17.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1562.92 ug; Błonnik pokarmowy: 31.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.68 g; suma cukrów prostych: 118.99 g;		
czwartek 2025-02-27 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.85 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; białko zwierzęce: 90.09 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Sód: 2585.92 mg; Potas: 4631.62 mg; Magnez: 349.49 mg; Wapń: 629.04 mg; Żelazo: 14.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1453.55 ug; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.63 g; suma cukrów prostych: 121.03 g;		
czwartek 2025-02-27 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa grochówka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2919.98 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; białko zwierzęce: 81.19 g; Tłuszcz: 119.10 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; Sód: 2037.62 mg; Potas: 6447.34 mg; Magnez: 544.64 mg; Wapń: 848.07 mg; Żelazo: 18.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1786.42 ug; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.04 g; suma cukrów prostych: 115.79 g;		
czwartek 2025-02-27 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: pączek (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, Kopytka gotowe 250g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2916.75 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; białko zwierzęce: 94.24 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; Sód: 2725.42 mg; Potas: 4114.62 mg; Magnez: 337.99 mg; Wapń: 684.04 mg; Żelazo: 15.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1611.55 ug; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.01 g; suma cukrów prostych: 117.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek konserwowy 100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śmietanie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.02 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; białko zwierzęce: 69.99 g; Tłuszcz: 111.93 g; Węglowodany ogółem: 261.49 g; Sód: 2927.51 mg; Potas: 3032.33 mg; Magnez: 256.45 mg; Wapń: 994.44 mg; Żelazo: 7.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 862.74 ug; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 70.81 g; suma cukrów prostych: 84.69 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2098.03 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; białko zwierzęce: 56.72 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; Sód: 1834.89 mg; Potas: 4253.55 mg; Magnez: 294.69 mg; Wapń: 642.98 mg; Żelazo: 8.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2368.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 57.89 g; suma cukrów prostych: 82.44 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek konserwowy 100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śmietanie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2562.42 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; białko zwierzęce: 80.21 g; Tłuszcz: 114.11 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; Sód: 3410.61 mg; Potas: 3905.48 mg; Magnez: 381.30 mg; Wapń: 1397.74 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1104.74 ug; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.91 g; suma cukrów prostych: 102.66 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajecznicą (2szt.) (JAJ), pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Paluszki rybne (GLUTEN, JAJ), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2469.27 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; białko zwierzęce: 53.29 g; Tłuszcz: 109.21 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; Sód: 1571.30 mg; Potas: 4032.93 mg; Magnez: 278.99 mg; Wapń: 689.87 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2036.93 ug; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 75.40 g; suma cukrów prostych: 78.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2611.48 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; białko zwierzęce: 41.03 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; Sód: 2456.92 mg; Potas: 5089.48 mg; Magnez: 424.85 mg; Wapń: 427.95 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 946.03 ug; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.26 g; suma cukrów prostych: 123.78 g;		
sobota 2025-03-01 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.69 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; białko zwierzęce: 45.50 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; Sód: 3880.96 mg; Potas: 5272.22 mg; Magnez: 440.26 mg; Wapń: 486.71 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.92 g; suma cukrów prostych: 123.39 g;		
sobota 2025-03-01 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Ogórki Małosolne 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2823.83 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; białko zwierzęce: 49.55 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; Sód: 2941.07 mg; Potas: 5689.38 mg; Magnez: 529.35 mg; Wapń: 753.95 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.53 ug; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.09 g; suma cukrów prostych: 138.00 g;		
sobota 2025-03-01 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Banan 1szt ,	zupa ziemniaczanka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2544.69 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; białko zwierzęce: 45.50 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; Sód: 3880.96 mg; Potas: 5272.22 mg; Magnez: 440.26 mg; Wapń: 486.71 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.92 g; suma cukrów prostych: 123.39 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z rzodkiewką 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Palki z kurczaka pieczone 150g (2szt.), sos pieczeniowy (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; białko zwierzęce: 86.19 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; Sód: 4578.26 mg; Potas: 4339.47 mg; Magnez: 261.25 mg; Wapń: 634.12 mg; Żelazo: 8.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 631.71 ug; Błonnik pokarmowy: 22.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.37 g; suma cukrów prostych: 91.24 g;		
niedziela 2025-03-02 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona z pomidorem 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Palki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.28 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; białko zwierzęce: 86.21 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; Sód: 4814.39 mg; Potas: 4498.16 mg; Magnez: 294.04 mg; Wapń: 614.46 mg; Żelazo: 9.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2160.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.75 g; suma cukrów prostych: 93.36 g;		
niedziela 2025-03-02 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z rzodkiewką 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Palki z kurczaka pieczone 150g (2szt.), sos pieczeniowy (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jabłko 150g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2664.97 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; białko zwierzęce: 93.01 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; Sód: 4866.11 mg; Potas: 4948.62 mg; Magnez: 391.10 mg; Wapń: 912.42 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 681.71 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.43 g; suma cukrów prostych: 102.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-02		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Palki z kurczaka pieczone 150g (2szt.), sos pieczeniowy (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO), dżem 2szt., Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2766.59 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; białko zwierzęce: 86.64 g; Tłuszcz: 99.84 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; Sód: 4390.39 mg; Potas: 4499.26 mg; Magnez: 295.34 mg; Wapń: 665.21 mg; Żelazo: 9.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 719.91 ug; Błonnik pokarmowy: 25.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 113.40 g;		
poniedziałek 2025-03-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 90g (GLUTEN, JAJ), Sałatka z kapusty białej 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt.,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2459.19 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; białko zwierzęce: 59.08 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 340.84 g; Sód: 2312.88 mg; Potas: 4980.95 mg; Magnez: 340.56 mg; Wapń: 675.96 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.53 ug; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.77 g; suma cukrów prostych: 78.13 g;		
poniedziałek 2025-03-03		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Brokuł z wody 120g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt.,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połędwica premium 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2055.72 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; białko zwierzęce: 56.07 g; Tłuszcz: 63.04 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Sód: 2782.93 mg; Potas: 4054.49 mg; Magnez: 282.60 mg; Wapń: 583.97 mg; Żelazo: 9.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.56 ug; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.85 g; suma cukrów prostych: 76.63 g;		
poniedziałek 2025-03-03		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyńka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt. (150g),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt.,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2189.80 kcal; Białko ogółem: 72.00 g; białko zwierzęce: 37.17 g; Tłuszcz: 105.59 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; Sód: 2918.07 mg; Potas: 5157.17 mg; Magnez: 415.28 mg; Wapń: 857.07 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1585.19 ug; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 71.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-03		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Naleśniki z serem 2szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), dżem 2szt., Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2szt.,	Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połędwica premium 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2545.53 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; białko zwierzęce: 79.92 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; Sód: 2439.67 mg; Potas: 2707.62 mg; Magnez: 220.57 mg; Wapń: 767.84 mg; Żelazo: 8.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 842.83 ug; Błonnik pokarmowy: 16.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.20 g; suma cukrów prostych: 100.45 g;		
wtorek 2025-03-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2341.91 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; białko zwierzęce: 36.80 g; Tłuszcz: 80.82 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Sód: 1162.82 mg; Potas: 4109.19 mg; Magnez: 416.20 mg; Wapń: 801.77 mg; Żelazo: 16.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1576.91 ug; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.74 g; suma cukrów prostych: 76.39 g;		
wtorek 2025-03-04		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z pietruszką 60g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), ziemniaki gotowane 200g., buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2339.64 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; białko zwierzęce: 52.10 g; Tłuszcz: 73.64 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; Sód: 2833.70 mg; Potas: 5010.01 mg; Magnez: 350.63 mg; Wapń: 776.54 mg; Żelazo: 14.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.31 ug; Błonnik pokarmowy: 24.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.82 g; suma cukrów prostych: 95.41 g;		
wtorek 2025-03-04		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 2szt.,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, buraki 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2474.30 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; białko zwierzęce: 49.16 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 363.15 g; Sód: 2927.07 mg; Potas: 6122.27 mg; Magnez: 488.28 mg; Wapń: 1036.60 mg; Żelazo: 17.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.86 ug; Błonnik pokarmowy: 35.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.53 g; suma cukrów prostych: 93.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-04		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg z pietruszką 60g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , buraki 150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2357.32 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; białko zwierzęce: 51.40 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; Sód: 2820.86 mg; Potas: 4989.01 mg; Magnez: 348.63 mg; Wapń: 740.54 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1226.31 ug; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.31 g; suma cukrów prostych: 97.21 g;</p>		

Dietetyk

.....