Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Polędwica premium40g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO***), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem180g (***GLUTEN***), Surówka z marchwi i jabłka150g (***MLEKO***), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg ze szczypiorkiem50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2246.65 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; białko zwierzęce: 49.75 g; Tłuszcz: 72.78 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; Sód: 4816.46 mg; Potas: 3846.21 mg; Magnez: 415.22 mg; Wapń: 472.53 mg; Żelazo: 9.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2550.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.26 g; suma cukrów prostych: 77.54 g;		
czwartek 2025-02-13	**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:** Deser budyniowy1szt. ,	zupa ziemniaczanka250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Potrawka z kurczaka 160g (***GLUTEN, SELER***), brokuł150g , Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 50g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2091.39 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; białko zwierzęce: 49.21 g; Tłuszcz: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; Sód: 3763.56 mg; Potas: 4181.45 mg; Magnez: 372.71 mg; Wapń: 552.43 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.05 g; suma cukrów prostych: 61.85 g;		
czwartek 2025-02-13	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (***MLEKO***), Chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ogórek kiszony 100g , Polędwica premium40g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami250ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO***), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem180g (***GLUTEN***), Surówka z marchwi i jabłka150g (***MLEKO***), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), twaróg ze szczypiorkiem50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2432.90 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; białko zwierzęce: 63.70 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; Sód: 5383.61 mg; Potas: 4613.01 mg; Magnez: 502.72 mg; Wapń: 880.93 mg; Żelazo: 11.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2800.13 ug; Błonnik pokarmowy: 37.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.16 g; suma cukrów prostych: 96.69 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-13	**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 , Wek krojony 50g (***GLUTEN***), **II Śniadanie:** Deser budyniowy1szt. ,	Żurek z ziemniakami250ml (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO***), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem180g (***GLUTEN***), Surówka z marchwi i jabłka150g (***MLEKO***), ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg ze szczypiorkiem50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.42 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; białko zwierzęce: 53.18 g; Tłuszcz: 70.81 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Sód: 4374.89 mg; Potas: 5214.85 mg; Magnez: 361.51 mg; Wapń: 565.96 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2666.03 ug; Błonnik pokarmowy: 27.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.34 g; suma cukrów prostych: 80.02 g;		
piątek 2025-02-14	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasta jajeczna60g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), Pierogi ruskie 12szt.z cebuka i masłem (***MLEKO***), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.16 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; białko zwierzęce: 35.14 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; Sód: 1343.52 mg; Potas: 3937.99 mg; Magnez: 320.54 mg; Wapń: 1130.83 mg; Żelazo: 9.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.53 ug; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.54 g; suma cukrów prostych: 75.05 g;		
piątek 2025-02-14	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (***GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	rosół z lanym ciastem300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), ryba gotowana150g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych150g (***SELER***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.16 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; białko zwierzęce: 60.24 g; Tłuszcz: 65.82 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; Sód: 3169.60 mg; Potas: 4475.06 mg; Magnez: 351.22 mg; Wapń: 557.11 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.68 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.88 g; suma cukrów prostych: 74.86 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-14	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasta jajeczna60g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), ryba gotowana150g (***MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA***), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mandarynka ok 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2391.39 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; białko zwierzęce: 67.00 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; Sód: 2697.35 mg; Potas: 5724.58 mg; Magnez: 474.14 mg; Wapń: 1413.75 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1427.93 ug; Błonnik pokarmowy: 40.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.81 g; suma cukrów prostych: 87.05 g;		
piątek 2025-02-14	**Dieta: DZIECI**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasta jajeczna60g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	rosół z lanym ciastem300ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), Pierogi ruskie 8szt.z cebulką i masłem (***MLEKO***), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2207.01 kcal; Białko ogółem: 72.89 g; białko zwierzęce: 40.39 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; Sód: 2152.26 mg; Potas: 2783.08 mg; Magnez: 251.95 mg; Wapń: 1165.37 mg; Żelazo: 8.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1475.18 ug; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.03 g; suma cukrów prostych: 75.48 g;		
sobota 2025-02-15	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), polędwica sopocka 40 g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 1szt (150g) (***MLEKO***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Łazanki 300g (***GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Kurczak gotowany40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1940.13 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; białko zwierzęce: 48.83 g; Tłuszcz: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; Sód: 1282.00 mg; Potas: 2732.60 mg; Magnez: 232.61 mg; Wapń: 551.90 mg; Żelazo: 8.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 938.87 ug; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 86.21 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-15	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pol. sopocka40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , pomidor 70g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 1szt (150g) (***MLEKO***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), schab duszony100g (***GLUTEN, MIĘSO WIEP***), marchewka oprószana150g (***GLUTEN***), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (***GLUTEN***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Kurczak gotowany40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2397.84 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; białko zwierzęce: 95.86 g; Tłuszcz: 101.68 g; Węglowodany ogółem: 272.34 g; Sód: 1637.04 mg; Potas: 3346.11 mg; Magnez: 280.53 mg; Wapń: 619.53 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3069.46 ug; Błonnik pokarmowy: 21.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.78 g; suma cukrów prostych: 91.71 g;		
sobota 2025-02-15	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), polędwica sopocka 40 g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , pomidor 70g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 1szt (150g) (***MLEKO***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Łazanki 300g (***GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko 150g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), Kurczak gotowany40g , masło 15g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1955.33 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; białko zwierzęce: 48.84 g; Tłuszcz: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Sód: 1380.30 mg; Potas: 2848.80 mg; Magnez: 269.41 mg; Wapń: 564.30 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 938.87 ug; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.31 g; suma cukrów prostych: 86.67 g;		
sobota 2025-02-15	**Dieta: DZIECI**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pol. sopocka40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , pomidor 70g , **II Śniadanie:** Jogurt owocowy 1szt (***MLEKO***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Łazanki 300g (***GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Kurczak gotowany40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2020.55 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; białko zwierzęce: 49.85 g; Tłuszcz: 70.58 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Sód: 1347.53 mg; Potas: 2738.94 mg; Magnez: 228.69 mg; Wapń: 575.41 mg; Żelazo: 9.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 964.38 ug; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 90.57 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), Kiełbasa śląska60g , Musztarda 20g (***GLUTEN, SELER***), Pomidor100g , **II Śniadanie:** Deser budyniowy1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), Filet z indyka w sosie100g (***GLUTEN***), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), masło 15g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1955.16 kcal; Białko ogółem: 58.43 g; białko zwierzęce: 27.02 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Sód: 2878.14 mg; Potas: 4160.96 mg; Magnez: 298.33 mg; Wapń: 462.55 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 793.44 ug; Błonnik pokarmowy: 25.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.80 g; suma cukrów prostych: 60.05 g;		
niedziela 2025-02-16	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbasa krakowska50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Deser budyniowy1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), filet z indyka duszony100g (***GLUTEN***), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (***SELER***), ziemniaki 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), masło 15g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2072.93 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; białko zwierzęce: 33.10 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; Sód: 3241.26 mg; Potas: 4256.06 mg; Magnez: 296.12 mg; Wapń: 478.06 mg; Żelazo: 9.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2170.94 ug; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.29 g; suma cukrów prostych: 62.34 g;		
niedziela 2025-02-16	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pomidor100g , kiełbasa krakowska50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Sok warzywny 200ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), Filet z indyka w sosie100g (***GLUTEN***), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb krojony razowy-słon 50g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2182.36 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; białko zwierzęce: 38.18 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; Sód: 3307.59 mg; Potas: 4823.61 mg; Magnez: 359.09 mg; Wapń: 718.57 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1011.64 ug; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 70.74 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-16	**Dieta: DZIECI**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Deser budyniowy1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA***), filet z indyka duszony100g (***GLUTEN***), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Kiwi 200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), kiełbasa krakowska50g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2031.87 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; białko zwierzęce: 33.06 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; Sód: 3112.88 mg; Potas: 4229.80 mg; Magnez: 278.52 mg; Wapń: 502.18 mg; Żelazo: 9.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.14 ug; Błonnik pokarmowy: 23.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.04 g; suma cukrów prostych: 60.57 g;		
poniedziałek 2025-02-17	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Stek drobiowy 100g (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Owsianka 100g szt. ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta z kiełbasy i jajka60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1870.51 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; białko zwierzęce: 50.71 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; Sód: 2293.44 mg; Potas: 4125.47 mg; Magnez: 308.83 mg; Wapń: 419.09 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 583.86 ug; Błonnik pokarmowy: 25.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.89 g; suma cukrów prostych: 77.07 g;		
poniedziałek 2025-02-17	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka drobiowa 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), filet drobiowy w sosie100g (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Owsianka 100g szt. ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), serek waniliowy70g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1906.99 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; białko zwierzęce: 71.47 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; Sód: 2418.15 mg; Potas: 4692.70 mg; Magnez: 355.01 mg; Wapń: 551.51 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 779.21 ug; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.78 g; suma cukrów prostych: 79.45 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-17	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), filet drobiowy w sosie100g (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mandarynka ok 200g ,	Chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), pasta z kiełbasy i jajka60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.02 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; białko zwierzęce: 68.27 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; Sód: 2323.44 mg; Potas: 4929.42 mg; Magnez: 443.41 mg; Wapń: 739.51 mg; Żelazo: 14.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 605.91 ug; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.41 g; suma cukrów prostych: 101.47 g;		
poniedziałek 2025-02-17	**Dieta: DZIECI**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka drobiowa 50.g , Ogórek kiszony 100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa grysikowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), nugeeetsy (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Owsianka 100g szt. ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), pasta z kiełbasy i jajka60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1914.90 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; białko zwierzęce: 69.65 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; Sód: 2592.46 mg; Potas: 4575.20 mg; Magnez: 368.99 mg; Wapń: 494.95 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 616.44 ug; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.08 g; suma cukrów prostych: 79.72 g;		
wtorek 2025-02-18	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sałata lodowa z papryką100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Sok buraczano -marchwiowy200ml (***SELER***),	Zupa ogórkowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), bitki w sosie(100g+80g sos) (***GLUTEN, MIĘSO WIEP***), Ryż na sypko 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Wafelek (2szt.) ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Serek topiony 50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3234.68 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; białko zwierzęce: 51.64 g; Tłuszcz: 133.23 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; Sód: 4761.25 mg; Potas: 3158.17 mg; Magnez: 291.77 mg; Wapń: 746.01 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1712.68 ug; Błonnik pokarmowy: 21.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 90.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 95.94 g; suma cukrów prostych: 129.09 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-18	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (***MLEKO***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sałata lodowa z pomidorem100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Sok buraczano -marchwiowy200ml (***SELER***),	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER***), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (***SELER***), szpinak na gęsto150g , Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Wafelek (2szt.) ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3125.44 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; białko zwierzęce: 55.23 g; Tłuszcz: 129.14 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; Sód: 1391.26 mg; Potas: 3282.00 mg; Magnez: 288.38 mg; Wapń: 803.88 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2761.67 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 84.65 g; suma cukrów prostych: 161.62 g;		
wtorek 2025-02-18	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (***MLEKO***), chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sałata lodowa z papryką100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Sok buraczano -marchwiowy200ml (***SELER***),	Zupa ogórkowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (***SELER***), Ryż na sypko 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 1szt (150g) (***MLEKO***),	Serek topiony 50g (***MLEKO***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Chleb wiejski krojony 50g (***MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2366.04 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; białko zwierzęce: 54.19 g; Tłuszcz: 90.69 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; Sód: 4815.89 mg; Potas: 3589.60 mg; Magnez: 348.98 mg; Wapń: 1074.23 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2054.00 ug; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 89.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 63.27 g; suma cukrów prostych: 80.27 g;		
wtorek 2025-02-18	**Dieta: DZIECI**	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (***MLEKO***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sałata lodowa z pomidorem100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Galaretka 1szt. ,	Zupa ogórkowa250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), bitki w sosie(100g+80g sos) (***GLUTEN, MIĘSO WIEP***), surówka z kapusty pekińskiej150g (***MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ryż na sypko 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Wafelek (2szt.) ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg50g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3541.85 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; białko zwierzęce: 57.66 g; Tłuszcz: 125.38 g; Węglowodany ogółem: 492.86 g; Sód: 4720.74 mg; Potas: 3342.71 mg; Magnez: 293.41 mg; Wapń: 749.15 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1414.28 ug; Błonnik pokarmowy: 20.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.80 g; suma cukrów prostych: 179.00 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Filet zapiekany-wedlina 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mandarynka ok 200g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), gulasz z indyka (80g+80g) (***GLUTEN***), Sałatka colesław150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1958.69 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; białko zwierzęce: 46.86 g; Tłuszcz: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; Sód: 2736.86 mg; Potas: 3798.00 mg; Magnez: 306.92 mg; Wapń: 457.81 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.96 ug; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.84 g; suma cukrów prostych: 94.88 g;		
środa 2025-02-19	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Filet zapiekany-wedlina 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mandarynka ok 200g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), gulasz z indyka (80g+80g) (***GLUTEN***), brokuł150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mus owocowy200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1911.21 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; białko zwierzęce: 48.58 g; Tłuszcz: 64.30 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g; Sód: 2405.09 mg; Potas: 4157.84 mg; Magnez: 319.21 mg; Wapń: 544.04 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1546.36 ug; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.86 g; suma cukrów prostych: 70.77 g;		
środa 2025-02-19	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Filet zapiekany-wedlina 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mandarynka ok 200g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), gulasz z indyka (80g+80g) (***GLUTEN***), Sałatka colesław150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mus owocowy200g ,	chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2160.69 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; białko zwierzęce: 53.68 g; Tłuszcz: 71.43 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; Sód: 3024.06 mg; Potas: 4335.60 mg; Magnez: 408.12 mg; Wapń: 726.01 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.96 ug; Błonnik pokarmowy: 33.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.28 g; suma cukrów prostych: 105.62 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-19	**Dieta: DZIECI**	
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Filet zapiekany-wedlina 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mandarynka ok 200g ,	Zupa ryżowa z pietruszką250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Nalesniki z serem szt. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Mus owocowy200g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Pasztet drobiowy 50g (***GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2114.63 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; białko zwierzęce: 25.53 g; Tłuszcz: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; Sód: 1161.09 mg; Potas: 1924.23 mg; Magnez: 179.99 mg; Wapń: 463.64 mg; Żelazo: 8.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.31 ug; Błonnik pokarmowy: 18.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 4.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.74 g; suma cukrów prostych: 72.38 g;		
czwartek 2025-02-20	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka na kartki 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Galaretka 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Pulpet gotowany100g (***GLUTEN, JAJ, SELER***), surówka z kapusty białej 150g , Sos pomidorowy 100g (***MLEKO, GLUTEN***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLUTEN***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Banan 1szt ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg z koperkiem 60g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2941.27 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; białko zwierzęce: 45.29 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 520.22 g; Sód: 5557.16 mg; Potas: 5418.70 mg; Magnez: 489.25 mg; Wapń: 588.34 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1245.09 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.65 g; suma cukrów prostych: 175.88 g;		
czwartek 2025-02-20	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka na kartki 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml , pomidor100g , **II Śniadanie:** Galaretka 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Pulpet gotowany100g (***GLUTEN, JAJ, SELER***), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (***SELER***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLUTEN***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Banan 1szt ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg z koperkiem 60g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2867.34 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; białko zwierzęce: 46.76 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 507.47 g; Sód: 4542.56 mg; Potas: 5661.96 mg; Magnez: 502.41 mg; Wapń: 578.00 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2247.79 ug; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.30 g; suma cukrów prostych: 171.55 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-20	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka na kartki 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Ogórek kiszony 100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 1szt (150g) (***MLEKO***),	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), pulpet gotowany100g (***GLUTEN, JAJ, SELER***), Sos pomidorowy 100g (***MLEKO, GLUTEN***), Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLUTEN***), surówka z kapusty białej 150g , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Sok warzywny 200ml ,	chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Herbata 250ml , Twaróg z koperkiem 60g (***MLEKO***),
Wartości odżywcze: Energia: 2341.17 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; białko zwierzęce: 56.41 g; Tłuszcz: 83.33 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; Sód: 6049.01 mg; Potas: 4169.35 mg; Magnez: 455.60 mg; Wapń: 995.14 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1433.09 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.18 g; suma cukrów prostych: 89.03 g;		
czwartek 2025-02-20	**Dieta: DZIECI**	
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (***MLEKO, GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka na kartki 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml , pomidor100g , **II Śniadanie:** Galaretka 1szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Pulpet gotowany100g (***GLUTEN, JAJ, SELER***), surówka z kapusty białej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (***GLUTEN***), Sos pomidorowy 100g (***MLEKO, GLUTEN***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Banan 1szt ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Twaróg z koperkiem 60g (***MLEKO***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2996.98 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; białko zwierzęce: 47.01 g; Tłuszcz: 75.20 g; Węglowodany ogółem: 522.82 g; Sód: 5694.80 mg; Potas: 5784.69 mg; Magnez: 519.74 mg; Wapń: 659.52 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.29 ug; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.30 g; suma cukrów prostych: 174.42 g;		
piątek 2025-02-21	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), jajka gotowane2szt. , Sos musztardowy 100g (***MLEKO, GLUTEN***), Ziemniaki gotowane 200g , Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (***GLUTEN, ROŚ***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Ciasto jogurtowe100g ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Kiełbasa krakowska40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2080.73 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; białko zwierzęce: 43.30 g; Tłuszcz: 77.70 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; Sód: 1753.75 mg; Potas: 3264.38 mg; Magnez: 271.23 mg; Wapń: 898.25 mg; Żelazo: 10.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 65.43 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-21	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
zupa mleczna z ryżem250ml (***MLEKO***), chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), polędwica sopocka 40 g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Ciasto jogurtowe100g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Kiełbasa krakowska40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2156.54 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; białko zwierzęce: 45.16 g; Tłuszcz: 76.31 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; Sód: 1923.84 mg; Potas: 2059.62 mg; Magnez: 194.37 mg; Wapń: 543.58 mg; Żelazo: 8.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1007.03 ug; Błonnik pokarmowy: 19.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.31 g; suma cukrów prostych: 75.85 g;		
piątek 2025-02-21	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
zupa mleczna z ryżem250ml (***MLEKO***), chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), jajka gotowane2szt. , Sos musztardowy 100g (***MLEKO, GLUTEN***), ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa150g (***GLUTEN, ROŚ***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Serek naturalny150g ,	chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Kiełbasa krakowska40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2197.81 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; białko zwierzęce: 61.32 g; Tłuszcz: 120.68 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; Sód: 2140.01 mg; Potas: 3895.53 mg; Magnez: 380.08 mg; Wapń: 1304.55 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1518.12 ug; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.58 g; suma cukrów prostych: 74.70 g;		
piątek 2025-02-21	**Dieta: DZIECI**	
zupa mleczna z ryżem250ml (***MLEKO***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Ser żółty 50g (***MLEKO***), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Mus owocowy200g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Ciasto jogurtowe100g ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Kiełbasa krakowska40g (***GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2240.19 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; białko zwierzęce: 49.53 g; Tłuszcz: 87.71 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; Sód: 1810.04 mg; Potas: 1894.92 mg; Magnez: 191.82 mg; Wapń: 982.78 mg; Żelazo: 8.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1170.98 ug; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.29 g; suma cukrów prostych: 75.63 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22	**Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.**	
chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Parówki drobiowe nowojorskie 60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Musztarda 20g (***GLUTEN, SELER***), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Serek waniliowy 1szt. (***MLEKO***),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	chleb mały krojony100g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.40 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; białko zwierzęce: 69.40 g; Tłuszcz: 91.21 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; Sód: 1508.43 mg; Potas: 4435.53 mg; Magnez: 309.18 mg; Wapń: 554.85 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 678.58 ug; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.18 g; suma cukrów prostych: 121.95 g;		
sobota 2025-02-22	**Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Serek waniliowy 1szt. (***MLEKO***),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), filet drobiowy w sosie100g (***GLUTEN***), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , kompot 200ml . , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2389.30 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; białko zwierzęce: 88.22 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; Sód: 1832.08 mg; Potas: 4758.57 mg; Magnez: 319.66 mg; Wapń: 593.00 mg; Żelazo: 12.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 752.20 ug; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.50 g; suma cukrów prostych: 116.27 g;		
sobota 2025-02-22	**Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Musztarda 20g (***GLUTEN, SELER***), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), **II Śniadanie:** Serek do chleba 1szt. (***MLEKO***),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (***GLUTEN***), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	chleb razowy 100g (***MLEKO, GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2836.55 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; białko zwierzęce: 61.57 g; Tłuszcz: 132.36 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; Sód: 1835.28 mg; Potas: 4906.18 mg; Magnez: 409.78 mg; Wapń: 753.15 mg; Żelazo: 15.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1045.33 ug; Błonnik pokarmowy: 32.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.12 g; suma cukrów prostych: 115.49 g;		

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-22	**Dieta: DZIECI**	
Zupa mleczna z makaronem 250ml (***MLEKO, GLUTEN, JAJ***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), masło 15g (***MLEKO***), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), pomidor100g , Herbata 250ml , **II Śniadanie:** Serek waniliowy 1szt. (***MLEKO***),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml (***MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA***), filet drobiowy w sosie100g (***GLUTEN***), kompot 200ml . , Buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 150 ,	Chleb mały krojony50g (***GLUTEN, ŻYTO***), Wek krojony 50g (***GLUTEN***), masło 15g (***MLEKO***), Szynka konserwowa 40g (***MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA***), Herbata 250ml ,

Wartości odżywcze: Energia: 2296.35 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; białko zwierzęce: 88.22 g; Tłuszcz: 75.95 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; Sód: 1778.75 mg; Potas: 3944.11 mg; Magnez: 279.96 mg; Wapń: 497.07 mg; Żelazo: 8.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 753.20 ug; Błonnik pokarmowy: 17.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.71 g; suma cukrów prostych: 98.39 g;

Dietetyk

.....

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone