

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g,sos(2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Wafelek (2szt.) ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 62.96 g; białko zwierzęce: 31.49 g; Tłuszcz: 93.22 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; Sód: 5074.67 mg; Potas: 3462.67 mg; Magnez: 293.20 mg; Wapń: 751.67 mg; Żelazo: 8.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 744.81 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.21 g; suma cukrów prostych: 111.42 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem70g (MLEKO), pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych150g (SELER), ziemniaki 200g , kompot 200ml . Podwieczorek: Wafelek (2szt.) ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2449.44 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; białko zwierzęce: 44.73 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 385.33 g; Sód: 5128.54 mg; Potas: 4155.19 mg; Magnez: 342.12 mg; Wapń: 863.20 mg; Żelazo: 9.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2286.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.63 g; suma cukrów prostych: 116.37 g;		
niedziela 2025-01-12 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), ogórki konserwowe100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa rosół z makaronem250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka krucha40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2033.99 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; białko zwierzęce: 38.61 g; Tłuszcz: 70.72 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; Sód: 5322.48 mg; Potas: 4074.61 mg; Magnez: 394.69 mg; Wapń: 1108.45 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 850.73 ug; Błonnik pokarmowy: 29.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.97 g; suma cukrów prostych: 93.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Serek topiony 50g (MLEKO), pomidor 100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , ziemniaki 200g , kompot 200ml . , Podwieczorek: Wafelek (2szt.) ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka krucha 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2622.82 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; Sód: 5416.11 mg; Potas: 4079.47 mg; Magnez: 334.05 mg; Wapń: 1005.57 mg; Żelazo: 9.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 884.51 ug; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.80 g; suma cukrów prostych: 112.91 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
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 1szt. ,	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 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.39 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; białko zwierzęce: 60.66 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; Sód: 4897.51 mg; Potas: 4981.75 mg; Magnez: 400.98 mg; Wapń: 494.48 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1190.81 ug; Błonnik pokarmowy: 27.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.32 g; suma cukrów prostych: 63.53 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g , pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	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 2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta mięsna 70g (9) (SELER), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2183.62 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; białko zwierzęce: 65.42 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; Sód: 1788.71 mg; Potas: 4289.51 mg; Magnez: 302.36 mg; Wapń: 207.57 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2923.21 ug; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.80 g; suma cukrów prostych: 46.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 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 2szt.,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2335.60 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; białko zwierzęce: 79.08 g; Tłuszcz: 68.91 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Sód: 5058.92 mg; Potas: 5813.10 mg; Magnez: 508.85 mg; Wapń: 765.70 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1420.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.25 g; suma cukrów prostych: 76.07 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: DZIECI		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt.,	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 2szt.,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2523.62 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; białko zwierzęce: 51.26 g; Tłuszcz: 108.23 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; Sód: 1981.16 mg; Potas: 4049.21 mg; Magnez: 291.24 mg; Wapń: 268.35 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3439.16 ug; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 78.30 g; suma cukrów prostych: 46.37 g;		
wtorek 2025-01-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa koperkowa 250ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2455.43 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; białko zwierzęce: 53.07 g; Tłuszcz: 65.30 g; Węglowodany ogółem: 406.97 g; Sód: 1077.76 mg; Potas: 7006.70 mg; Magnez: 485.52 mg; Wapń: 712.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 825.94 ug; Błonnik pokarmowy: 33.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.25 g; suma cukrów prostych: 124.94 g;		
wtorek 2025-01-14 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa koperkowa 250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos koperkowy 100g (GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2839.70 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; białko zwierzęce: 56.91 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 467.90 g; Sód: 3033.28 mg; Potas: 6940.70 mg; Magnez: 511.28 mg; Wapń: 752.65 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2293.28 ug; Błonnik pokarmowy: 36.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.83 g; suma cukrów prostych: 135.65 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-14 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z pietruszką 70g (MLEKO), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Gruszka 200g (1szt.),	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: 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: 2341.97 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; białko zwierzęce: 62.18 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Sód: 3075.37 mg; Potas: 5069.90 mg; Magnez: 403.04 mg; Wapń: 912.03 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2855.28 ug; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.74 g; suma cukrów prostych: 93.46 g;		
wtorek 2025-01-14 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg 70g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa koperkowa 250ml (GLUTEN, SELER), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2915.82 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; białko zwierzęce: 56.46 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 484.36 g; Sód: 3003.82 mg; Potas: 6811.59 mg; Magnez: 498.79 mg; Wapń: 708.41 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2936.63 ug; Błonnik pokarmowy: 34.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.24 g; suma cukrów prostych: 157.57 g;		
środa 2025-01-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (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 sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	poledwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2535.15 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; białko zwierzęce: 60.10 g; Tłuszcz: 78.28 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; Sód: 4891.75 mg; Potas: 3164.24 mg; Magnez: 333.12 mg; Wapń: 1064.48 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1390.41 ug; Błonnik pokarmowy: 28.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 87.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Dżem 50g , Twaróg50g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), szpinak na gęsto150g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połudwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.16 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; białko zwierzęce: 55.58 g; Tłuszcz: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; Sód: 4384.55 mg; Potas: 2958.30 mg; Magnez: 342.76 mg; Wapń: 650.56 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1937.11 ug; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.81 g; suma cukrów prostych: 101.45 g;		
środa 2025-01-15 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy(120g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny150g ,	połudwica 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 2025-01-15 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Mandarynka ok 200g ,	Zupa pomidorowa z ryżem250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Drożdżówka1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	połudwica sopocka 40 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2645.86 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; białko zwierzęce: 57.21 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; Sód: 4171.89 mg; Potas: 3094.92 mg; Magnez: 302.36 mg; Wapń: 1059.28 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1412.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.78 g; suma cukrów prostych: 88.18 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g , pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2893.90 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; białko zwierzęce: 90.62 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 436.55 g; Sód: 1915.77 mg; Potas: 6109.75 mg; Magnez: 442.71 mg; Wapń: 658.63 mg; Żelazo: 17.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1416.00 ug; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.94 g; suma cukrów prostych: 123.68 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g , pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2721.85 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; białko zwierzęce: 91.31 g; Tłuszcz: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; Sód: 2759.92 mg; Potas: 4772.66 mg; Magnez: 365.09 mg; Wapń: 640.28 mg; Żelazo: 15.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1442.63 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.84 g; suma cukrów prostych: 122.30 g;		
czwartek 2025-01-16 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g , pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),	Zupa grochówka250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie100g (GLUTEN), buraki 150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Jabłko 150g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2977.18 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; białko zwierzęce: 82.33 g; Tłuszcz: 124.82 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; Sód: 2141.62 mg; Potas: 6479.58 mg; Magnez: 539.44 mg; Wapń: 846.51 mg; Żelazo: 18.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1775.50 ug; Błonnik pokarmowy: 40.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.99 g; suma cukrów prostych: 116.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Ogonówka wiejska 40g , pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g , Kopytka gotowe 250g , Kompot 200ml , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2946.75 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; białko zwierzęce: 92.56 g; Tłuszcz: 99.01 g; Węglowodany ogółem: 402.15 g; Sód: 2766.42 mg; Potas: 4298.66 mg; Magnez: 343.59 mg; Wapń: 653.28 mg; Żelazo: 15.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1464.63 ug; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.17 g; suma cukrów prostych: 121.80 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek konserwowy 100g , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka ok 200g ,	Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2637.14 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; białko zwierzęce: 70.10 g; Tłuszcz: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; Sód: 3025.51 mg; Potas: 3184.65 mg; Magnez: 285.57 mg; Wapń: 1012.36 mg; Żelazo: 9.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 862.74 ug; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 71.18 g; suma cukrów prostych: 85.81 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 50g (MLEKO), pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	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 , Podwieczerek: Mandarynka ok 200g ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; białko zwierzęce: 54.93 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; Sód: 1900.49 mg; Potas: 4351.05 mg; Magnez: 314.59 mg; Wapń: 646.38 mg; Żelazo: 9.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2364.96 ug; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.00 g; suma cukrów prostych: 82.92 g;		
piątek 2025-01-17		
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), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki gotowane 200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka ok 200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajecznicza(2szt.) (JAJ), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy1szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Paluszki rybne (GLUTEN, JAJ), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), surówka z kapusty pekińskiej150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. , Kompot 200ml , Podwieczerek: Mandarynka ok 200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), Kiełbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2726.37 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; białko zwierzęce: 53.43 g; Tłuszcz: 113.16 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; Sód: 1931.79 mg; Potas: 4092.71 mg; Magnez: 319.93 mg; Wapń: 732.49 mg; Żelazo: 14.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2069.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 77.17 g; suma cukrów prostych: 81.23 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (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 , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2892.60 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; białko zwierzęce: 41.14 g; Tłuszcz: 87.61 g; Węglowodany ogółem: 472.20 g; Sód: 2554.92 mg; Potas: 5241.80 mg; Magnez: 453.97 mg; Wapń: 445.87 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 946.03 ug; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.62 g; suma cukrów prostych: 124.90 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (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 , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2745.49 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 45.58 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; Sód: 3950.96 mg; Potas: 5381.02 mg; Magnez: 461.06 mg; Wapń: 499.51 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.18 g; suma cukrów prostych: 124.19 g;		
sobota 2025-01-18		
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 , Podwieczerek: Mus owocowy200g ,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3007.43 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; białko zwierzęce: 49.63 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 473.36 g; Sód: 3084.13 mg; Potas: 5880.63 mg; Magnez: 578.31 mg; Wapń: 775.37 mg; Żelazo: 13.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.53 ug; Błonnik pokarmowy: 43.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.80 g; suma cukrów prostych: 139.07 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1szt,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2745.49 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; białko zwierzęce: 45.58 g; Tłuszcz: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 452.58 g; Sód: 3950.96 mg; Potas: 5381.02 mg; Magnez: 461.06 mg; Wapń: 499.51 mg; Żelazo: 11.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1023.55 ug; Błonnik pokarmowy: 33.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.18 g; suma cukrów prostych: 124.19 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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), Pałki z kurczaka 150g, sos (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2372.19 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; białko zwierzęce: 36.50 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; Sód: 4917.46 mg; Potas: 3696.19 mg; Magnez: 320.17 mg; Wapń: 689.04 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 634.91 ug; Błonnik pokarmowy: 26.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 94.50 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (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), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2184.68 kcal; Białko ogółem: 70.74 g; białko zwierzęce: 36.49 g; Tłuszcz: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; Sód: 4973.59 mg; Potas: 3778.36 mg; Magnez: 321.24 mg; Wapń: 645.26 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2163.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.37 g; suma cukrów prostych: 94.20 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona z rzodkiewką 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka 150g, sos (2 szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml
Wartości odżywcze: Energia: 2314.97 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; białko zwierzęce: 43.21 g; Tłuszcz: 88.36 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; Sód: 5107.31 mg; Potas: 4153.02 mg; Magnez: 420.90 mg; Wapń: 949.42 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 684.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.60 g; suma cukrów prostych: 104.32 g;		
niedziela 2025-01-19 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 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup 20g (GLUTEN, SELER), Sałata zielona z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2 szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg 50g (MLEKO), dżem 2 szt., Herbata 250ml
Wartości odżywcze: Energia: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 71.50 g; białko zwierzęce: 36.84 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; Sód: 4479.59 mg; Potas: 3670.66 mg; Magnez: 301.74 mg; Wapń: 683.21 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 723.11 ug; Błonnik pokarmowy: 25.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 113.44 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek waniliowy 1 szt. (MLEKO),	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlec mielony 90g (GLUTEN, JAJ), Sałatka z kapusty białej 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2 szt.,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2743.55 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; białko zwierzęce: 59.19 g; Tłuszcz: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 402.66 g; Sód: 2426.08 mg; Potas: 5136.57 mg; Magnez: 372.02 mg; Wapń: 695.78 mg; Żelazo: 11.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1209.53 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.22 g; suma cukrów prostych: 79.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Brokuł z wody120g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; białko zwierzęce: 56.15 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; Sód: 2852.93 mg; Potas: 4163.29 mg; Magnez: 303.40 mg; Wapń: 596.77 mg; Żelazo: 10.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.56 ug; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 77.43 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona100g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty białej150g , ziemniaki 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem80g (GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2486.80 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; białko zwierzęce: 37.28 g; Tłuszcz: 104.30 g; Węglowodany ogółem: 404.14 g; Sód: 2928.72 mg; Potas: 5195.48 mg; Magnez: 407.54 mg; Wapń: 864.55 mg; Żelazo: 11.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1585.19 ug; Błonnik pokarmowy: 35.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.15 g; suma cukrów prostych: 72.29 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Serek waniliowy 1szt. (MLEKO),	rosół z lanym ciastem250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Naleśniki z serem2szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), dżem 2szt. , Kompot 200ml , Podwieczorek: Kiwi2szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2746.33 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; białko zwierzęce: 80.00 g; Tłuszcz: 72.80 g; Węglowodany ogółem: 416.42 g; Sód: 2509.67 mg; Potas: 2816.42 mg; Magnez: 241.37 mg; Wapń: 780.64 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 842.83 ug; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.46 g; suma cukrów prostych: 101.25 g;		

