

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 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), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2347.05 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; białko zwierzęce: 49.79 g; Tłuszcz: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Sód: 4851.46 mg; Potas: 3900.61 mg; Magnez: 425.62 mg; Wapń: 478.93 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2550.33 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.40 g; suma cukrów prostych: 77.94 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Polędwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł 150g, Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2292.19 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; białko zwierzęce: 49.29 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; Sód: 3833.56 mg; Potas: 4290.25 mg; Magnez: 393.51 mg; Wapń: 565.23 mg; Żelazo: 10.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1106.06 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.31 g; suma cukrów prostych: 62.65 g;		
czwartek 2025-01-02 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Polędwica premium 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2533.30 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; białko zwierzęce: 63.74 g; Tłuszcz: 73.84 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; Sód: 5418.61 mg; Potas: 4667.41 mg; Magnez: 513.12 mg; Wapń: 887.33 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2800.13 ug; Błonnik pokarmowy: 39.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.30 g; suma cukrów prostych: 97.09 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-02 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połudwica premium 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem 180g (GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 2 szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.72 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; białko zwierzęce: 53.21 g; Tłuszcz: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; Sód: 4344.39 mg; Potas: 5295.90 mg; Magnez: 377.81 mg; Wapń: 575.01 mg; Żelazo: 10.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2661.03 ug; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 54.14 g; suma cukrów prostych: 80.34 g;		
piątek 2025-01-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pierogi ruskie 12 szt. z cebuka i masłem (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2538.80 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; białko zwierzęce: 35.18 g; Tłuszcz: 100.74 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; Sód: 1393.72 mg; Potas: 3995.69 mg; Magnez: 333.28 mg; Wapń: 1139.13 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1521.53 ug; Błonnik pokarmowy: 36.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.75 g; suma cukrów prostych: 75.66 g;		
piątek 2025-01-03 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Paster drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), pomidor 100g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	rosół z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połudwica premium 40g, Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2191.80 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; białko zwierzęce: 60.30 g; Tłuszcz: 66.78 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; Sód: 3225.60 mg; Potas: 4562.10 mg; Magnez: 367.86 mg; Wapń: 567.35 mg; Żelazo: 12.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2828.68 ug; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.09 g; suma cukrów prostych: 75.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-03 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2495.03 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; białko zwierzęce: 67.04 g; Tłuszcz: 82.06 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; Sód: 2747.55 mg; Potas: 5782.28 mg; Magnez: 486.88 mg; Wapń: 1422.05 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 1427.93 ug; Błonnik pokarmowy: 41.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.02 g; suma cukrów prostych: 87.66 g;		
piątek 2025-01-03 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta jajeczna 80g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	rosół z lanym ciastem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Pierogi ruskie 8szt. z cebulką i masłem (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2370.89 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; białko zwierzęce: 40.45 g; Tłuszcz: 87.37 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; Sód: 2223.46 mg; Potas: 2873.42 mg; Magnez: 270.93 mg; Wapń: 1177.51 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 1475.18 ug; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.33 g; suma cukrów prostych: 76.33 g;		
sobota 2025-01-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód 1szt., Twaróg 50g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2105.53 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; białko zwierzęce: 48.79 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; Sód: 966.75 mg; Potas: 2668.00 mg; Magnez: 237.26 mg; Wapń: 599.05 mg; Żelazo: 9.00 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 958.37 ug; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.36 g; suma cukrów prostych: 88.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-04 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód 1szt., sałata zielona (2 listki -0k 30g), Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml, pomidor 70g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2723.88 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; białko zwierzęce: 95.89 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; Sód: 1377.79 mg; Potas: 3368.55 mg; Magnez: 301.82 mg; Wapń: 676.92 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3088.96 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.61 g; suma cukrów prostych: 94.50 g;		
sobota 2025-01-04 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g), pomidor 70g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kurczak gotowany 40g, masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2072.23 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; białko zwierzęce: 50.78 g; Tłuszcz: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 294.02 g; Sód: 1490.10 mg; Potas: 2940.60 mg; Magnez: 282.11 mg; Wapń: 572.20 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 938.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.90 g; suma cukrów prostych: 87.14 g;		
sobota 2025-01-04 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Miód 1szt., sałata zielona (2 listki -0k 30g), Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml, pomidor 70g, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kurczak gotowany 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2172.69 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; białko zwierzęce: 49.79 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Sód: 952.78 mg; Potas: 2679.23 mg; Magnez: 235.08 mg; Wapń: 622.65 mg; Żelazo: 9.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 978.88 ug; Błonnik pokarmowy: 21.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.00 g; suma cukrów prostych: 92.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), kawa z mlekiem200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), kiełbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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 , Podwieczerek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2320.28 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; białko zwierzęce: 34.49 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; Sód: 3330.14 mg; Potas: 4442.48 mg; Magnez: 336.65 mg; Wapń: 483.27 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 793.44 ug; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.28 g; suma cukrów prostych: 61.17 g;		
niedziela 2025-01-05 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 , Podwieczerek: Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; białko zwierzęce: 33.14 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Sód: 3276.26 mg; Potas: 4310.46 mg; Magnez: 306.52 mg; Wapń: 484.46 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2170.94 ug; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 59.42 g; suma cukrów prostych: 62.74 g;		
niedziela 2025-01-05 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 , Podwieczerek: Kiwi2szt. ,	chleb krojony mały70g (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: 2282.76 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; białko zwierzęce: 38.22 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; Sód: 3342.59 mg; Potas: 4878.01 mg; Magnez: 369.49 mg; Wapń: 724.97 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1011.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.06 g; suma cukrów prostych: 71.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-05		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet z indyka duszony 100g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki 200g, Kompot 200ml, Podwieczerek: Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 69.05 g; białko zwierzęce: 33.14 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; Sód: 3182.88 mg; Potas: 4338.60 mg; Magnez: 299.32 mg; Wapń: 514.98 mg; Żelazo: 10.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 817.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.30 g; suma cukrów prostych: 61.37 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	Zupa grycikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kotlet - stek drobiowy 100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczerek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1886.20 kcal; Białko ogółem: 57.28 g; białko zwierzęce: 26.81 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g; Sód: 1749.74 mg; Potas: 3548.46 mg; Magnez: 267.33 mg; Wapń: 443.99 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 548.66 ug; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.01 g; suma cukrów prostych: 88.75 g;		
poniedziałek 2025-01-06		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g ,	Zupa grycikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczerek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), serek waniliowy 70g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2365.79 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; białko zwierzęce: 73.45 g; Tłuszcz: 60.75 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; Sód: 2399.15 mg; Potas: 4697.50 mg; Magnez: 377.81 mg; Wapń: 597.31 mg; Żelazo: 14.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 751.21 ug; Błonnik pokarmowy: 30.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.34 g; suma cukrów prostych: 92.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-06 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (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 2025-01-06 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka drobiowa 50g, Ogórek kiszony 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa grysikowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), nugeeetsy (GLUTEN), buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g., Kompot 200ml, Podwieczorek: Drożdżówka 1szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ),	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), pasta z kiełbasy i jajka 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.70 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; białko zwierzęce: 71.63 g; Tłuszcz: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; Sód: 2573.46 mg; Potas: 4580.00 mg; Magnez: 391.79 mg; Wapń: 540.75 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 588.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.64 g; suma cukrów prostych: 92.42 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek (2szt.),	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3366.24 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; białko zwierzęce: 50.30 g; Tłuszcz: 97.17 g; Węglowodany ogółem: 524.21 g; Sód: 4307.25 mg; Potas: 5378.33 mg; Magnez: 473.83 mg; Wapń: 573.47 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1629.68 ug; Błonnik pokarmowy: 32.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.53 g; suma cukrów prostych: 177.10 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-07 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1 szt,	zupa krem z dyni z grzankami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), szpinak na gęsto 150g, Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek (2szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3399.74 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; białko zwierzęce: 51.31 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 548.92 g; Sód: 1356.76 mg; Potas: 5498.80 mg; Magnez: 480.18 mg; Wapń: 771.68 mg; Żelazo: 14.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2746.17 ug; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.86 g; suma cukrów prostych: 208.77 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z papryką 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Gruszka 120g,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Ryż na sypko 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1 szt (MLEKO),	Serek topiony 50g (MLEKO), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.60 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; białko zwierzęce: 54.22 g; Tłuszcz: 88.74 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; Sód: 4580.79 mg; Potas: 3646.56 mg; Magnez: 329.34 mg; Wapń: 1081.99 mg; Żelazo: 9.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2056.40 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.90 g; suma cukrów prostych: 82.33 g;		
wtorek 2025-01-07 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka konserwowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata lodowa z pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż na sypko 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Wafelek (2szt.),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Dżem 50g, Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3471.15 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; białko zwierzęce: 53.74 g; Tłuszcz: 100.73 g; Węglowodany ogółem: 537.60 g; Sód: 4683.24 mg; Potas: 5550.51 mg; Magnez: 480.21 mg; Wapń: 693.95 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1398.78 ug; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.01 g; suma cukrów prostych: 183.45 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (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 krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2239.81 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; białko zwierzęce: 46.97 g; Tłuszcz: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; Sód: 2834.86 mg; Potas: 3950.32 mg; Magnez: 336.04 mg; Wapń: 475.73 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.96 ug; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.21 g; suma cukrów prostych: 96.00 g;		
środa 2025-01-08 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (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 krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2112.01 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; białko zwierzęce: 48.66 g; Tłuszcz: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Sód: 2475.09 mg; Potas: 4266.64 mg; Magnez: 340.01 mg; Wapń: 556.84 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1546.36 ug; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.13 g; suma cukrów prostych: 71.57 g;		
środa 2025-01-08 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 krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2286.05 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; białko zwierzęce: 53.73 g; Tłuszcz: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; Sód: 2974.76 mg; Potas: 4295.56 mg; Magnez: 385.88 mg; Wapń: 722.57 mg; Żelazo: 11.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1326.96 ug; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.89 g; suma cukrów prostych: 105.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-08 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Mandarynka ok 200g,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Nalesniki z serem szt., Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	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: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 50.49 g; białko zwierzęce: 25.61 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 410.35 g; Sód: 1231.09 mg; Potas: 2033.03 mg; Magnez: 200.79 mg; Wapń: 476.44 mg; Żelazo: 9.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1287.31 ug; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.01 g; suma cukrów prostych: 73.18 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Galaretki 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsami i masłem 6szt. (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt.,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2741.77 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; białko zwierzęce: 32.55 g; Tłuszcz: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 502.62 g; Sód: 3221.12 mg; Potas: 4908.80 mg; Magnez: 435.12 mg; Wapń: 561.72 mg; Żelazo: 10.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.52 g; suma cukrów prostych: 174.03 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 100g, II Śniadanie: Galaretki 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsami i masłem 6szt. (MLEKO), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2686.02 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; białko zwierzęce: 34.24 g; Tłuszcz: 64.59 g; Węglowodany ogółem: 485.06 g; Sód: 2968.92 mg; Potas: 5299.06 mg; Magnez: 459.01 mg; Wapń: 568.29 mg; Żelazo: 11.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2244.69 ug; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.48 g; suma cukrów prostych: 171.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-09 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml, twaróg z koperkiem 70g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2605.19 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; białko zwierzęce: 58.38 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 397.29 g; Sód: 5954.81 mg; Potas: 4100.57 mg; Magnez: 412.02 mg; Wapń: 997.66 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1436.99 ug; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 89.55 g;		
czwartek 2025-01-09 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka na kartki 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, pomidor 100g, II Śniadanie: Galaretką 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Knedle z mięsem i masłem 6szt. (MLEKO), surówka z kapusty białej 150g (GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt.,	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), twaróg z koperkiem 70g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2717.16 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; białko zwierzęce: 34.24 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 487.69 g; Sód: 3330.76 mg; Potas: 5231.27 mg; Magnez: 457.29 mg; Wapń: 627.78 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1233.04 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.06 g; suma cukrów prostych: 172.25 g;		
piątek 2025-01-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 200g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), jajka gotowane 2szt., Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (GLUTEN, ROŚ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Ciasto jogurtowe 100g,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2361.85 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; białko zwierzęce: 43.41 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; Sód: 1851.75 mg; Potas: 3416.70 mg; Magnez: 300.35 mg; Wapń: 916.17 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1138.12 ug; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.76 g; suma cukrów prostych: 66.55 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-01-10		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN , ŻYTO), masło 15g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (MLEKO , SELER , SOJA , GORCZYCA), Sałata zielona z kielkami 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 krojony mały70g (GLUTEN , ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2397.50 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; białko zwierzęce: 45.26 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; Sód: 2007.84 mg; Potas: 2190.18 mg; Magnez: 219.33 mg; Wapń: 558.94 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 1007.03 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.62 g; suma cukrów prostych: 76.81 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały70g (GLUTEN , ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO , GLUTEN , ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona z kielkami 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 , GORCZYCA), ziemniaki 200g , Fasolka szparagowa150g (GLUTEN , ROŚ), Kompot 200ml , Podwieczorek: Serek naturalny150g ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN , ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2491.57 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; białko zwierzęce: 61.43 g; Tłuszcz: 119.26 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; Sód: 2135.46 mg; Potas: 3930.54 mg; Magnez: 370.00 mg; Wapń: 1310.13 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 1518.12 ug; Błonnik pokarmowy: 33.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.33 g; suma cukrów prostych: 75.41 g;		
piątek 2025-01-10		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem250ml (MLEKO), chleb krojony mały120,g (GLUTEN , ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona z kielkami 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 krojony mały70g (GLUTEN , ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Kiełbasa krakowska40g (GLUTEN , SELER , SOJA , GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2508.05 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; białko zwierzęce: 49.62 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; Sód: 1828.54 mg; Potas: 2052.13 mg; Magnez: 222.68 mg; Wapń: 1000.79 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A (ekwiv. retinolu): 1165.98 ug; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.27 g; suma cukrów prostych: 76.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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 , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2890.07 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; białko zwierzęce: 76.02 g; Tłuszcz: 104.60 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; Sód: 1824.18 mg; Potas: 4692.10 mg; Magnez: 347.55 mg; Wapń: 591.67 mg; Żelazo: 15.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 681.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.28 g; suma cukrów prostych: 123.21 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (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 . , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2728.65 kcal; Białko ogółem: 129.65 g; białko zwierzęce: 94.81 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; Sód: 2119.83 mg; Potas: 4971.62 mg; Magnez: 349.71 mg; Wapń: 624.70 mg; Żelazo: 13.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 755.40 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.50 g; suma cukrów prostych: 117.22 g;		
sobota 2025-01-11 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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 , Podwieczerek: Jabłko pieczone 150 ,	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szyunka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 3268.86 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; białko zwierzęce: 68.19 g; Tłuszcz: 142.65 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; Sód: 2048.49 mg; Potas: 5045.44 mg; Magnez: 408.95 mg; Wapń: 777.63 mg; Żelazo: 16.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.60 g; suma cukrów prostych: 116.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie100g (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 krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2635.70 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; białko zwierzęce: 94.81 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; Sód: 2066.50 mg; Potas: 4157.16 mg; Magnez: 310.01 mg; Wapń: 528.77 mg; Żelazo: 9.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 756.40 ug; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.70 g; suma cukrów prostych: 99.34 g;		

Dietetyk

.....