

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: CZP ul.Opolska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		Dieta: OPOLSKA-ODDZIAŁ DZIENNY REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ-DZIECI
	Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Filet zapiekany na maśle 30g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, Podwieczorek: Mandarynka (1szt.),	
Wartości odżywcze: Energia: 539.47 kcal; Białko ogółem: 22.42 g; białko zwierzęce: 17.65 g; Tłuszcz: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 52.36 g; Sód: 444.06 mg; Potas: 732.10 mg; Magnez: 57.78 mg; Wapń: 66.44 mg; Żelazo: 1.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 205.73 ug; Błonnik pokarmowy: 3.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 4.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 8.35 g; suma cukrów prostych: 24.21 g;		
czwartek 2025-01-23		Dieta: OPOLSKA-ODDZIAŁ DZIENNY REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ-DOROŚLI
	Żurek z ziemniakami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kompot 200ml,	
Wartości odżywcze: Energia: 858.71 kcal; Białko ogółem: 43.44 g; białko zwierzęce: 27.07 g; Tłuszcz: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 143.31 g; Sód: 2929.97 mg; Potas: 2417.63 mg; Magnez: 195.87 mg; Wapń: 159.49 mg; Żelazo: 5.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 192.03 ug; Błonnik pokarmowy: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 6.90 g; suma cukrów prostych: 16.39 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2089.23 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; białko zwierzęce: 50.58 g; Tłuszcz: 64.24 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; Sód: 3773.32 mg; Potas: 3584.58 mg; Magnez: 327.91 mg; Wapń: 567.75 mg; Żelazo: 9.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 524.79 ug; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.84 g; suma cukrów prostych: 78.55 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -ok 30g), Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), miód 1szt. , Twaróg 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2180.39 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; białko zwierzęce: 48.87 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; Sód: 2273.56 mg; Potas: 3537.70 mg; Magnez: 314.51 mg; Wapń: 611.41 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1048.81 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.66 g; suma cukrów prostych: 76.49 g;		
czwartek 2025-01-23 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	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: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; białko zwierzęce: 59.20 g; Tłuszcz: 66.32 g; Węglowodany ogółem: 406.28 g; Sód: 4468.98 mg; Potas: 4481.06 mg; Magnez: 460.41 mg; Wapń: 922.67 mg; Żelazo: 12.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 754.29 ug; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 95.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Filet zapiekany-wedlina 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Deser budyniowy 1 szt. ,	zupa ziemniaczanka 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Twaróg ze szczypiorkiem 50g (MLEKO), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2204.41 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; białko zwierzęce: 48.79 g; Tłuszcz: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; Sód: 2523.59 mg; Potas: 4666.04 mg; Magnez: 344.21 mg; Wapń: 631.08 mg; Żelazo: 9.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 780.41 ug; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.06 g; suma cukrów prostych: 84.01 g;		

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: PROFILAKTYCZN- HAGERA WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-23		
Dieta: POSIŁKI PROFILAKTYCZNE- HAGERA		
	żurek z ziemniakami 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), sałatka z kapusty czerwonej 100g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml ,	
<p>Wartości odżywcze: Energia: 845.21 kcal; Białko ogółem: 42.49 g; białko zwierzęce: 27.07 g; Tłuszcz: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 139.96 g; Sód: 3312.97 mg; Potas: 2283.13 mg; Magnez: 192.77 mg; Wapń: 136.78 mg; Żelazo: 5.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 190.53 ug; Błonnik pokarmowy: 14.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 6.90 g; suma cukrów prostych: 16.14 g;</p>		

Dietetyk

.....