

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław150g , Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2775.53 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; białko zwierzęce: 64.08 g; Tłuszcz: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 465.66 g; Sód: 5728.61 mg; Potas: 5698.84 mg; Magnez: 514.09 mg; Wapń: 651.68 mg; Żelazo: 13.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 808.78 ug; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.62 g; suma cukrów prostych: 151.01 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50.g , Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana150g ( <b>GLUTEN</b> ), Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2739.30 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; białko zwierzęce: 62.59 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 423.95 g; Sód: 2958.99 mg; Potas: 5099.31 mg; Magnez: 492.10 mg; Wapń: 637.83 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3174.43 ug; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.58 g; suma cukrów prostych: 128.10 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50.g , Pomidor100g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław150g , Makaron razowy świderek 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi2szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2473.35 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; białko zwierzęce: 70.86 g; Tłuszcz: 76.16 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; Sód: 5978.06 mg; Potas: 4699.21 mg; Magnez: 479.96 mg; Wapń: 947.80 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 830.58 ug; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.63 g; suma cukrów prostych: 100.16 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-03</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g , Pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Żurek z ziemniakami 250ml ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy (120g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka coleslaw 150g , Kluski śląskie 250g . , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3075.27 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; białko zwierzęce: 64.96 g; Tłuszcz: 85.67 g; Węglowodany ogółem: 500.35 g; Sód: 6669.35 mg; Potas: 6795.10 mg; Magnez: 612.72 mg; Wapń: 612.33 mg; Żelazo: 13.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 770.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.00 g; suma cukrów prostych: 155.25 g;		
<b>wtorek 2025-02-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g , twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa grochówka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Kotlet - stek drobiowy 100g , buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 120g ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2567.80 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; białko zwierzęce: 35.02 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 443.10 g; Sód: 1367.86 mg; Potas: 5173.92 mg; Magnez: 439.72 mg; Wapń: 533.96 mg; Żelazo: 17.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 642.95 ug; Błonnik pokarmowy: 41.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.75 g; suma cukrów prostych: 91.35 g;		
<b>wtorek 2025-02-04</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 100g , <b>II Śniadanie:</b> Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 200ml ,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2530.32 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; białko zwierzęce: 67.47 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; Sód: 2177.88 mg; Potas: 4609.13 mg; Magnez: 327.52 mg; Wapń: 774.36 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 951.96 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 97.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grochówka 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Kotlet - stek drobiowy 100g, buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 120g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2182.95 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; białko zwierzęce: 45.29 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; Sód: 1489.90 mg; Potas: 5473.32 mg; Magnez: 451.30 mg; Wapń: 951.12 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 636.45 ug; Błonnik pokarmowy: 37.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.82 g; suma cukrów prostych: 100.53 g;</p>		
<b>wtorek 2025-02-04</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g(1), ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg z koperkiem 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek kiszony 100g, <b>II Śniadanie:</b> Ciasto jogurtowe 100g,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kotlet - stek drobiowy 100g, buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 120g,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełbasa szynkowa 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2335.31 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; białko zwierzęce: 41.67 g; Tłuszcz: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; Sód: 1592.53 mg; Potas: 3831.52 mg; Magnez: 277.37 mg; Wapń: 761.62 mg; Żelazo: 12.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 672.46 ug; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.75 g; suma cukrów prostych: 101.91 g;</p>		
<b>środa 2025-02-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sytko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2804.36 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; białko zwierzęce: 74.22 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 422.54 g; Sód: 1957.94 mg; Potas: 4775.86 mg; Magnez: 435.41 mg; Wapń: 754.04 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.19 ug; Błonnik pokarmowy: 42.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 98.27 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2339.55 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; białko zwierzęce: 69.56 g; Tłuszcz: 71.91 g; Węglowodany ogółem: 336.95 g; Sód: 2270.40 mg; Potas: 3291.61 mg; Magnez: 346.40 mg; Wapń: 539.13 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1891.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.25 g; suma cukrów prostych: 84.78 g;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy200g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2467.56 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; białko zwierzęce: 74.09 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; Sód: 1868.43 mg; Potas: 4625.76 mg; Magnez: 411.09 mg; Wapń: 736.00 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.19 ug; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 97.05 g;		
<b>środa 2025-02-05</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA</b> ), Naleśniki z serem300g , Kompot 200ml , <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2760.22 kcal; Białko ogółem: 58.69 g; białko zwierzęce: 33.91 g; Tłuszcz: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 511.47 g; Sód: 1762.26 mg; Potas: 2293.80 mg; Magnez: 205.38 mg; Wapń: 417.01 mg; Żelazo: 9.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.16 ug; Błonnik pokarmowy: 21.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.23 g; suma cukrów prostych: 90.10 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa ogórkowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2659.32 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; białko zwierzęce: 51.65 g; Tłuszcz: 138.52 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; Sód: 4882.08 mg; Potas: 4509.30 mg; Magnez: 416.06 mg; Wapń: 718.71 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1593.97 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.66 g; suma cukrów prostych: 82.57 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa krem z dyni z grzankami( 250ml 30g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Brokuł z wody120g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2221.49 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; białko zwierzęce: 62.21 g; Tłuszcz: 114.30 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; Sód: 1816.82 mg; Potas: 4985.85 mg; Magnez: 356.78 mg; Wapń: 603.63 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2176.67 ug; Błonnik pokarmowy: 27.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.57 g; suma cukrów prostych: 105.49 g;		
<b>czwartek 2025-02-06</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyunka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny150g ,	Zupa ogórkowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2387.72 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; białko zwierzęce: 58.90 g; Tłuszcz: 124.66 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; Sód: 4855.25 mg; Potas: 5021.20 mg; Magnez: 491.43 mg; Wapń: 980.68 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2038.10 ug; Błonnik pokarmowy: 34.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.75 g; suma cukrów prostych: 93.51 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-02-06                      Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka Wiejska40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa ogórkowa250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , surówka z kapusty pekińskiej150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa krakowska40g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2441.53 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; białko zwierzęce: 55.25 g; Tłuszcz: 103.67 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; Sód: 5039.96 mg; Potas: 5003.49 mg; Magnez: 411.60 mg; Wapń: 664.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1289.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.60 g; suma cukrów prostych: 84.14 g;</p>		
<b>piątek 2025-02-07                      Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba smażona150g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki gotowane200g. , Surówka z kapusty kiszonej150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Herbata 250ml ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2436.44 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; białko zwierzęce: 61.55 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; Sód: 3424.78 mg; Potas: 5457.38 mg; Magnez: 405.02 mg; Wapń: 554.54 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1594.18 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.61 g; suma cukrów prostych: 61.67 g;</p>		
<b>piątek 2025-02-07                      Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z ryżem250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych150g ( <b>SELER</b> ), ziemniaki gotowane200g. , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi2szt. ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2141.16 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; białko zwierzęce: 54.94 g; Tłuszcz: 53.28 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; Sód: 2127.80 mg; Potas: 5114.31 mg; Magnez: 359.29 mg; Wapń: 663.07 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2444.70 ug; Błonnik pokarmowy: 31.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.09 g; suma cukrów prostych: 63.05 g;</p>		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: WSP SA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-02-07</b>		
<b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ryba gotowana 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszanej 150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Jajo gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2127.60 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; białko zwierzęce: 64.06 g; Tłuszcz: 60.88 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; Sód: 3299.72 mg; Potas: 5806.60 mg; Magnez: 450.83 mg; Wapń: 963.17 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1707.61 ug; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.78 g; suma cukrów prostych: 78.81 g;		
<b>piątek 2025-02-07</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z ryżem 250ml ( <b>MLEKO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Twaróg z rzodkiewką 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Galaretki 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Paluszki rybne ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 150g , ziemniaki gotowane 200g. , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 2szt. ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szyńska z piersi indyczej 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2686.43 kcal; Białko ogółem: 77.69 g; białko zwierzęce: 37.72 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 463.93 g; Sód: 2708.26 mg; Potas: 5087.02 mg; Magnez: 353.54 mg; Wapń: 685.70 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1418.95 ug; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.29 g; suma cukrów prostych: 101.51 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g , Rządkiwka 100g , kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2692.11 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; białko zwierzęce: 43.04 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 418.17 g; Sód: 2335.86 mg; Potas: 4178.40 mg; Magnez: 427.30 mg; Wapń: 559.70 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1509.01 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.15 g; suma cukrów prostych: 121.31 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g , pomidor 100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2805.32 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; białko zwierzęce: 67.74 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 442.07 g; Sód: 1982.32 mg; Potas: 6170.37 mg; Magnez: 500.46 mg; Wapń: 634.07 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3564.16 ug; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 127.85 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-02-08</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g, Rzodkiewka 100g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa grysikowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Sok buraczano -marchwiowy 200ml ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; białko zwierzęce: 51.83 g; Tłuszcz: 94.23 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; Sód: 2500.16 mg; Potas: 2375.80 mg; Magnez: 301.44 mg; Wapń: 834.58 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1533.76 ug; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 86.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.15 g; suma cukrów prostych: 70.49 g;		
<b>sobota 2025-02-08</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Kurczak gotowany 40g, pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Owsianka 100g szt.,	Zupa grysikowa 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2737.78 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; białko zwierzęce: 40.81 g; Tłuszcz: 86.70 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; Sód: 2747.95 mg; Potas: 4406.44 mg; Magnez: 398.89 mg; Wapń: 445.26 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.25 g; suma cukrów prostych: 118.28 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek konserwowy 100g, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2165.00 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; białko zwierzęce: 32.98 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; Sód: 4869.92 mg; Potas: 3486.57 mg; Magnez: 314.31 mg; Wapń: 874.29 mg; Żelazo: 9.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 89.82 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-02-09</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150g,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2003.86 kcal; Białko ogółem: 65.07 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; Sód: 5226.20 mg; Potas: 3656.16 mg; Magnez: 358.49 mg; Wapń: 515.20 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1840.73 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.42 g; suma cukrów prostych: 85.22 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Ogórek konserwowy 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2261.96 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; białko zwierzęce: 39.72 g; Tłuszcz: 83.90 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; Sód: 5018.94 mg; Potas: 3919.43 mg; Magnez: 396.34 mg; Wapń: 1133.61 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 831.26 ug; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.75 g; suma cukrów prostych: 99.72 g;		
<b>niedziela 2025-02-09</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 40g, Pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150g,	Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), szynkowa dębowa 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2105.17 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; białko zwierzęce: 29.14 g; Tłuszcz: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; Sód: 5200.80 mg; Potas: 3883.96 mg; Magnez: 316.49 mg; Wapń: 492.65 mg; Żelazo: 10.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.01 ug; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.74 g; suma cukrów prostych: 87.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 150g,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), wątróbka duszona drobiowa 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2566.29 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; białko zwierzęce: 67.27 g; Tłuszcz: 125.84 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; Sód: 3460.90 mg; Potas: 5198.53 mg; Magnez: 409.83 mg; Wapń: 603.03 mg; Żelazo: 33.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 17489.77 ug; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.66 g; suma cukrów prostych: 80.35 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2868.30 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; białko zwierzęce: 103.51 g; Tłuszcz: 150.81 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; Sód: 3715.56 mg; Potas: 5606.18 mg; Magnez: 399.97 mg; Wapń: 592.10 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3285.27 ug; Błonnik pokarmowy: 26.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 56.74 g; suma cukrów prostych: 81.47 g;		
<b>poniedziałek 2025-02-10</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Papryka czerwona 100g, Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek naturalny 1szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty białej 150g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3086.75 kcal; Białko ogółem: 152.36 g; białko zwierzęce: 113.15 g; Tłuszcz: 152.38 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; Sód: 4196.50 mg; Potas: 6343.83 mg; Magnez: 529.99 mg; Wapń: 988.95 mg; Żelazo: 17.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2301.12 ug; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.12 g; suma cukrów prostych: 93.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-02-10</b>		
<b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z makaronem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Serek waniliowy 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), schab duszony 100g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka ok 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Udziec z indyka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2951.79 kcal; Białko ogółem: 152.72 g; białko zwierzęce: 118.51 g; Tłuszcz: 116.07 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Sód: 3575.39 mg; Potas: 5817.17 mg; Magnez: 412.15 mg; Wapń: 745.38 mg; Żelazo: 13.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1166.72 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.37 g; suma cukrów prostych: 100.07 g;</p>		
<b>wtorek 2025-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo 300ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2833.42 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; białko zwierzęce: 44.30 g; Tłuszcz: 75.49 g; Węglowodany ogółem: 482.08 g; Sód: 4552.00 mg; Potas: 5114.10 mg; Magnez: 550.36 mg; Wapń: 501.15 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 986.13 ug; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.24 g; suma cukrów prostych: 136.01 g;</p>		
<b>wtorek 2025-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczerek:</b> Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3011.16 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; białko zwierzęce: 45.98 g; Tłuszcz: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 520.84 g; Sód: 2961.21 mg; Potas: 7189.60 mg; Magnez: 543.47 mg; Wapń: 638.97 mg; Żelazo: 17.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.31 ug; Błonnik pokarmowy: 37.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.75 g; suma cukrów prostych: 153.05 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-02-11</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo300ml ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2851.26 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; białko zwierzęce: 53.53 g; Tłuszcz: 80.00 g; Węglowodany ogółem: 473.01 g; Sód: 4793.96 mg; Potas: 5694.59 mg; Magnez: 655.16 mg; Wapń: 898.41 mg; Żelazo: 13.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.13 ug; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.93 g; suma cukrów prostych: 140.40 g;		
<b>wtorek 2025-02-11</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Filet zapiekany na maśle - wędlina 40g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Zupa szpinakowa z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Stek drobiowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g , buraki 150g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1szt ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3055.98 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; białko zwierzęce: 61.59 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 504.85 g; Sód: 1935.58 mg; Potas: 7338.90 mg; Magnez: 562.38 mg; Wapń: 1026.67 mg; Żelazo: 16.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1143.66 ug; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.91 g; suma cukrów prostych: 151.15 g;		
<b>środa 2025-02-12</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.</b>		
chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor100g , kawa z mlekiem200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g ,	chleb mały krojony100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2912.63 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 72.66 g; Tłuszcz: 92.97 g; Węglowodany ogółem: 442.95 g; Sód: 2870.02 mg; Potas: 6715.84 mg; Magnez: 414.58 mg; Wapń: 721.80 mg; Żelazo: 16.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3378.85 ug; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 133.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-02-12</b> <b>Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2661.30 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; białko zwierzęce: 74.41 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; Sód: 2240.90 mg; Potas: 4681.66 mg; Magnez: 451.82 mg; Wapń: 700.59 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2389.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.47 g; suma cukrów prostych: 89.94 g;		
<b>środa 2025-02-12</b> <b>Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150g,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3121.33 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; białko zwierzęce: 79.47 g; Tłuszcz: 101.62 g; Węglowodany ogółem: 470.25 g; Sód: 3059.57 mg; Potas: 7208.79 mg; Magnez: 507.63 mg; Wapń: 987.70 mg; Żelazo: 18.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3428.85 ug; Błonnik pokarmowy: 44.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.30 g; suma cukrów prostych: 144.34 g;		
<b>środa 2025-02-12</b> <b>Dieta: DZIECI</b>		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 100g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), nugeeetsy ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło 15g ( <b>MLEKO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3119.52 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; białko zwierzęce: 80.18 g; Tłuszcz: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 487.05 g; Sód: 3091.09 mg; Potas: 7032.62 mg; Magnez: 472.51 mg; Wapń: 768.19 mg; Żelazo: 18.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3370.38 ug; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.67 g; suma cukrów prostych: 138.82 g;		

Dietetyk

.....