

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.12 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; białko zwierzęce: 45.83 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; Sód: 1164.39 mg; Potas: 4146.21 mg; Magnez: 275.70 mg; Wapń: 588.11 mg; Żelazo: 9.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1078.32 ug; Błonnik pokarmowy: 26.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.88 g; suma cukrów prostych: 85.59 g;		
sobota 2025-03-15 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), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z białka jaja i twarogu 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2358.67 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; białko zwierzęce: 68.12 g; Tłuszcz: 108.25 g; Węglowodany ogółem: 331.95 g; Sód: 1660.74 mg; Potas: 4131.46 mg; Magnez: 378.36 mg; Wapń: 557.07 mg; Żelazo: 12.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2047.05 ug; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.63 g; suma cukrów prostych: 80.74 g;		
sobota 2025-03-15 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Bigos 300g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), ziemniaki z koperkiem 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Jabłko 150g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2639.42 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; białko zwierzęce: 52.72 g; Tłuszcz: 129.63 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; Sód: 1496.99 mg; Potas: 4830.41 mg; Magnez: 417.71 mg; Wapń: 875.43 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1128.32 ug; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.07 g; suma cukrów prostych: 97.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Parówki drobiowe Nowojorskie 60g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Jabłko pieczone 150,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta z jajka i twarogu 60g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2956.50 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; białko zwierzęce: 68.12 g; Tłuszcz: 122.32 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; Sód: 2413.95 mg; Potas: 6356.73 mg; Magnez: 383.69 mg; Wapń: 655.56 mg; Żelazo: 14.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3054.12 ug; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 127.80 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2784.87 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; białko zwierzęce: 90.67 g; Tłuszcz: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; Sód: 4939.77 mg; Potas: 4922.74 mg; Magnez: 320.17 mg; Wapń: 964.19 mg; Żelazo: 9.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 897.06 ug; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.56 g; suma cukrów prostych: 68.17 g;		
niedziela 2025-03-16		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg 60g (MLEKO), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos (2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml., Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.38 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; białko zwierzęce: 86.15 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; Sód: 4952.34 mg; Potas: 5119.81 mg; Magnez: 306.84 mg; Wapń: 531.80 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2302.03 ug; Błonnik pokarmowy: 30.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 5.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.41 g; suma cukrów prostych: 62.00 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Sniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek kiszony 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Sok warzywny 200ml,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2874.15 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; białko zwierzęce: 97.44 g; Tłuszcz: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g; Sód: 5173.72 mg; Potas: 5383.07 mg; Magnez: 404.41 mg; Wapń: 1223.49 mg; Żelazo: 10.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 947.06 ug; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.76 g; suma cukrów prostych: 78.41 g;		
niedziela 2025-03-16 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Jajecznicza (2szt.) (JAJ), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Kiwi 200g,	Zupa rosół z makaronem 250ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g, sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 200ml, Podwieczorek: Deser budyniowy 1szt.,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2842.15 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; białko zwierzęce: 101.80 g; Tłuszcz: 121.09 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; Sód: 4963.91 mg; Potas: 5154.31 mg; Magnez: 306.44 mg; Wapń: 593.75 mg; Żelazo: 13.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1226.21 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.73 g; suma cukrów prostych: 56.83 g;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Pasta mięsna 60g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g, Makaron razowy świderk 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Poledwica premium 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2850.33 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; białko zwierzęce: 65.98 g; Tłuszcz: 73.23 g; Węglowodany ogółem: 466.64 g; Sód: 5648.81 mg; Potas: 5849.24 mg; Magnez: 522.09 mg; Wapń: 615.08 mg; Żelazo: 11.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 672.78 ug; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.35 g; suma cukrów prostych: 151.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Pasta mięsna 60g (SELER), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Makaron razowy świderk 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Połędwica premium 50g, masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Pasta mięsna 60g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g, Makaron razowy świderk 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 200g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Połędwica premium 50g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2548.15 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; białko zwierzęce: 72.76 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; Sód: 5898.26 mg; Potas: 4849.61 mg; Magnez: 487.96 mg; Wapń: 911.20 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 694.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.36 g; suma cukrów prostych: 100.62 g;		
poniedziałek 2025-03-17 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Paster drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO),	Żurek z ziemniakami 250ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), gulasz drobiowy (120g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g, Kluski śląskie 250g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Banan 1szt,	chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Połędwica premium 50g, masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 3089.47 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; białko zwierzęce: 55.76 g; Tłuszcz: 89.67 g; Węglowodany ogółem: 502.37 g; Sód: 6683.15 mg; Potas: 6619.70 mg; Magnez: 605.72 mg; Wapń: 643.93 mg; Żelazo: 14.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1305.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.65 g; suma cukrów prostych: 154.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18		
Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g(1), (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z koperkiem 60g (MLEKO), kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek kiszony 100g , II Śniadanie: Ciasto jogurtowe 100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kotlet - stek drobiowy 100g , buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Kompot 200ml , Podwieczorek: Pomarańcza 1szt. ,	Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Kielbasa szynkowa 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2470.81 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; białko zwierzęce: 65.04 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; Sód: 1655.53 mg; Potas: 4452.22 mg; Magnez: 325.67 mg; Wapń: 827.62 mg; Żelazo: 13.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 717.96 ug; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.26 g; suma cukrów prostych: 107.87 g;		
środa 2025-03-19		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2802.74 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; białko zwierzęce: 74.22 g; Tłuszcz: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 422.32 g; Sód: 1950.34 mg; Potas: 4774.21 mg; Magnez: 434.24 mg; Wapń: 753.09 mg; Żelazo: 12.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.19 ug; Błonnik pokarmowy: 42.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 98.17 g;		
środa 2025-03-19		
Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 ,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), szpinak na gęsto 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml , Podwieczorek: Mus owocowy 200g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie 100g (GLUTEN), surówka z kapusty białej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2465.94 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; białko zwierzęce: 74.09 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; Sód: 1860.83 mg; Potas: 4624.11 mg; Magnez: 409.92 mg; Wapń: 735.05 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.19 ug; Błonnik pokarmowy: 39.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.70 g; suma cukrów prostych: 96.95 g;		
środa 2025-03-19 Dieta: DZIECI		
Zupa mleczna z kaszą manną 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Udziec z indyka w galarecie 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jabłko pieczone 150,	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, GORCZYCA), Naleśniki z serem 2szt. (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mus owocowy 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Masło 15g (MLEKO), Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.72 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; białko zwierzęce: 57.61 g; Tłuszcz: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 392.69 g; Sód: 1861.46 mg; Potas: 2601.40 mg; Magnez: 228.78 mg; Wapń: 652.41 mg; Żelazo: 9.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 932.56 ug; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.38 g; suma cukrów prostych: 92.50 g;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: DIETA PODSTAWOWA HAGERA.		
chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona z kiełkami i pomidorem 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa krem z dyni z grzankami (250ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, Brokuł z wody 120g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Serek naturalny 150g,	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), budyń mięsno jarzynowy z pomidorami 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2025-03-20 Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (MLEKO, GLUTEN), Wek krojony 50g (GLUTEN), masło 15g (MLEKO), Szynka Wiejska 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, Herbata 250ml, II Śniadanie: Jogurt owocowy 1 szt (150g) (MLEKO),	Zupa ogórkowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kompot 200ml, Podwieczorek: Mandarynka ok 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska 40g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA PODSTAWOWAHAGERA.		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 100g, kawa z mlekiem 200ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba smażona 150g (GLUTEN, JAJ, RYB), ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Twaróg z rzodkiewką 60g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.74 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; białko zwierzęce: 61.02 g; Tłuszcz: 73.14 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; Sód: 3559.68 mg; Potas: 5525.68 mg; Magnez: 413.42 mg; Wapń: 520.94 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1329.08 ug; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.57 g; suma cukrów prostych: 62.09 g;		
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA NISKOTŁUSZCZOWA HAGERA.		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g, Podwieczorek: Kiwi 200g,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Twaróg 60g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: 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;		
piątek 2025-03-21 Dieta: DIETA CUKRZYCA HAGERA		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Chleb razowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ryba gotowana 150g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Kompot 200ml, Podwieczorek: Kiwi 200g,	Twaróg z rzodkiewką 60g (MLEKO), Chleb krojony razowo słonecznikowy 150g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2050.90 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; białko zwierzęce: 63.53 g; Tłuszcz: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; Sód: 3434.62 mg; Potas: 5874.90 mg; Magnez: 459.23 mg; Wapń: 929.57 mg; Żelazo: 11.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1442.51 ug; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.74 g; suma cukrów prostych: 79.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: WSP SA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21		
Dieta: DZIECI		
zupa mleczna z ryżem 250ml (MLEKO), Wek krojony 50g (GLUTEN), chleb mały krojony 100g (GLUTEN, ŻYTO), masło 15g (MLEKO), Pomidor 100g , Szynka z piersi indyczej 40g (MLEKO , SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , II Śniadanie: Galaretki 1szt. ,	Zupa kalafiorowa 250ml (MLEKO , GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Paluszki rybne (GLUTEN, JAJ), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Surówka z kapusty kiszanej 150g , ziemniaki gotowane 200g. , Podwieczorek: Kiwi 200g ,	chleb mały krojony 100g (GLUTEN , ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Twaróg z rzodkiewką 60g (MLEKO), masło 15g (MLEKO), Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2699.73 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; białko zwierzęce: 39.59 g; Tłuszcz: 69.24 g; Węglowodany ogółem: 464.30 g; Sód: 2712.66 mg; Potas: 5098.32 mg; Magnez: 354.44 mg; Wapń: 695.10 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1422.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.44 g; suma cukrów prostych: 101.83 g;</p>		

Dietetyk

.....