



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Pasta jajeczna 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Kielki 4g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 200ml ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100.g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ),	chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), herbata b/cukru , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2044.41 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; białko zwierzęce: 45.55 g; Tłuszcz: 77.98 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Sód: 2086.70 mg; Potas: 4798.42 mg; Magnez: 328.60 mg; Wapń: 811.69 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1408.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.66 g; suma cukrów prostych: 23.68 g;		
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Parówki drobiowe Nowojorskie100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Łazanki 300g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kurczak gotowany50g , Kielki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2217.61 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; białko zwierzęce: 53.25 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; Sód: 1382.04 mg; Potas: 3218.45 mg; Magnez: 282.83 mg; Wapń: 653.47 mg; Żelazo: 10.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 728.49 ug; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.25 g; suma cukrów prostych: 56.15 g;		
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Nowojorskie100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła ,fasolki ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Schab duszony 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Kurczak gotowany50g , Kielki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2507.09 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; białko zwierzęce: 84.21 g; Tłuszcz: 96.54 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; Sód: 983.09 mg; Potas: 3633.79 mg; Magnez: 296.19 mg; Wapń: 633.40 mg; Żelazo: 11.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2571.33 ug; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.92 g; suma cukrów prostych: 55.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb razowy70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Nowojorskie100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Schab duszony 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kurczak gotowany50g , Kiełki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2319.12 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; białko zwierzęce: 80.42 g; Tłuszcz: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g; Sód: 1534.22 mg; Potas: 3682.71 mg; Magnez: 333.77 mg; Wapń: 681.64 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1150.67 ug; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.90 g; suma cukrów prostych: 57.56 g;		
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Parówki drobiowe Nowojorskie100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.) ,	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Schab duszony 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kurczak gotowany50g , Kiełki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2580.91 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; białko zwierzęce: 80.47 g; Tłuszcz: 91.91 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; Sód: 1507.76 mg; Potas: 4072.15 mg; Magnez: 394.71 mg; Wapń: 746.02 mg; Żelazo: 13.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1170.77 ug; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.72 g; suma cukrów prostych: 65.62 g;		
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb razowo- słonecznikowy40g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Filet z indyka w sosie 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), rzodkiewka.40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1940.57 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; białko zwierzęce: 32.83 g; Tłuszcz: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; Sód: 1515.73 mg; Potas: 3202.53 mg; Magnez: 254.75 mg; Wapń: 314.53 mg; Żelazo: 9.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 616.34 ug; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 47.10 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1928.75 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; białko zwierzęce: 57.59 g; Tłuszcz: 57.86 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; Sód: 1646.35 mg; Potas: 4076.71 mg; Magnez: 286.71 mg; Wapń: 448.06 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 849.99 ug; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 64.68 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pomidor40g , Banan 1/2szt. , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , polędwica sopocka50.g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2576.00 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; białko zwierzęce: 65.32 g; Tłuszcz: 65.95 g; Węglowodany ogółem: 417.13 g; Sód: 1983.65 mg; Potas: 6474.96 mg; Magnez: 478.71 mg; Wapń: 470.81 mg; Żelazo: 14.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 897.19 ug; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.50 g; suma cukrów prostych: 126.78 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-06</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 4g ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1928.75 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; białko zwierzęce: 57.59 g; Tłuszcz: 57.86 g; Węglowodany ogółem: 281.60 g; Sód: 1646.35 mg; Potas: 4076.71 mg; Magnez: 286.71 mg; Wapń: 448.06 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 849.99 ug; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.83 g; suma cukrów prostych: 64.68 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kielki 4g , <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona 80g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Herbata b/cukru , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2199.65 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; białko zwierzęce: 57.74 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; Sód: 1934.86 mg; Potas: 4688.11 mg; Magnez: 394.53 mg; Wapń: 502.30 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1325.19 ug; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 36.98 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż na sypko 200g ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona13g , Jabłko50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2413.06 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; białko zwierzęce: 55.78 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; Sód: 2151.44 mg; Potas: 3404.34 mg; Magnez: 330.53 mg; Wapń: 688.38 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1402.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.31 g; suma cukrów prostych: 69.16 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto120g , Ryż na sypko 200g ,	chleb krojony mały120.g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Miód1szt. , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko50g , sałata zielona13g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2518.17 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; białko zwierzęce: 51.87 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; Sód: 1621.12 mg; Potas: 3316.21 mg; Magnez: 313.31 mg; Wapń: 767.16 mg; Żelazo: 12.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2612.99 ug; Błonnik pokarmowy: 24.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.69 g; suma cukrów prostych: 93.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska120g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż na sypko 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona13g , Jabłko50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.32 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; białko zwierzęce: 55.04 g; Tłuszcz: 72.25 g; Węglowodany ogółem: 372.08 g; Sód: 2062.88 mg; Potas: 3624.98 mg; Magnez: 348.41 mg; Wapń: 714.07 mg; Żelazo: 13.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1850.94 ug; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.31 g; suma cukrów prostych: 69.59 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza1/2szt. ,	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska120g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż na sypko 200g ,	Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), sałata zielona13g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2386.92 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; białko zwierzęce: 55.12 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 391.75 g; Sód: 2210.64 mg; Potas: 4129.13 mg; Magnez: 420.37 mg; Wapń: 799.69 mg; Żelazo: 15.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1881.94 ug; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 41.67 g;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Papryka czerwona40g , Pol.drobiowa miodowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka coleslaw120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), twaróg ze szczypiorkiem90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2089.22 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; białko zwierzęce: 70.83 g; Tłuszcz: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Sód: 2744.56 mg; Potas: 3703.79 mg; Magnez: 301.10 mg; Wapń: 696.84 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.26 ug; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.09 g; suma cukrów prostych: 83.08 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 40g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Brokuł z wody 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Twaróg 90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; białko zwierzęce: 70.91 g; Tłuszcz: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; Sód: 2283.22 mg; Potas: 4048.29 mg; Magnez: 323.70 mg; Wapń: 732.04 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 786.16 ug; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 12.60 g; suma cukrów prostych: 62.67 g;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , Pol.drobiowa miodowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka coleslaw 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2106.90 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; białko zwierzęce: 70.83 g; Tłuszcz: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Sód: 2747.72 mg; Potas: 3703.79 mg; Magnez: 301.10 mg; Wapń: 696.84 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.26 ug; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.74 g; suma cukrów prostych: 83.08 g;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 200g (1szt.) ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), gulasz z indyka (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka coleslaw 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Sok buraczano -marchwiowy 200ml ( <b>SELER</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1922.60 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; białko zwierzęce: 64.03 g; Tłuszcz: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 307.00 g; Sód: 2720.27 mg; Potas: 3552.44 mg; Magnez: 321.86 mg; Wapń: 478.96 mg; Żelazo: 8.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 812.66 ug; Błonnik pokarmowy: 24.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.44 g; suma cukrów prostych: 42.69 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Knedle z mięsemi i masłem 6szt. ( <b>MLEKO</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka na kartki 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.16 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; białko zwierzęce: 35.04 g; Tłuszcz: 100.39 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; Sód: 1796.62 mg; Potas: 2919.49 mg; Magnez: 282.30 mg; Wapń: 578.74 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1807.78 ug; Błonnik pokarmowy: 25.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.73 g; suma cukrów prostych: 59.44 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka na kartki 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2842.32 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; białko zwierzęce: 60.87 g; Tłuszcz: 118.56 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; Sód: 2275.04 mg; Potas: 3963.95 mg; Magnez: 357.48 mg; Wapń: 559.29 mg; Żelazo: 13.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2723.43 ug; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.25 g; suma cukrów prostych: 60.15 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Zraz mielony 80g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka na kartki 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3033.60 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; białko zwierzęce: 50.15 g; Tłuszcz: 138.92 g; Węglowodany ogółem: 418.81 g; Sód: 2323.96 mg; Potas: 3702.74 mg; Magnez: 400.20 mg; Wapń: 655.73 mg; Żelazo: 15.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1834.55 ug; Błonnik pokarmowy: 36.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 52.61 g; suma cukrów prostych: 62.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , ogórek kiszony40g , pasztet z pieca 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka (1szt.) ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pieczarkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka na kartki 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , herbata b\cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2610.10 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; białko zwierzęce: 50.05 g; Tłuszcz: 120.57 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; Sód: 1958.10 mg; Potas: 3711.49 mg; Magnez: 362.55 mg; Wapń: 665.86 mg; Żelazo: 13.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1952.82 ug; Błonnik pokarmowy: 33.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.23 g; suma cukrów prostych: 39.09 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g , Kielki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo wegetariańskie300ml(papryka ,cukinia ,pomidor fasolka szparagowa) ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), bułka grahamka 1szt. ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , rukola 6g , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1907.28 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; Sód: 3723.98 mg; Potas: 2988.18 mg; Magnez: 319.76 mg; Wapń: 869.35 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.02 ug; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 58.26 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło10g+ makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> pieczywo ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1998.73 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; białko zwierzęce: 35.17 g; Tłuszcz: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; Sód: 1020.85 mg; Potas: 2584.13 mg; Magnez: 211.20 mg; Wapń: 428.99 mg; Żelazo: 7.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 836.50 ug; Błonnik pokarmowy: 16.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.11 g; suma cukrów prostych: 71.66 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g , Kielki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo wegetariańskie300ml(papryka ,cukinia ,pomidor fasolka szparagowa) ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), bułka grahamka 1szt. ,	Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1907.28 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; Sód: 3723.98 mg; Potas: 2988.18 mg; Magnez: 319.76 mg; Wapń: 869.35 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 894.02 ug; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.52 g; suma cukrów prostych: 58.26 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g , Kielki 4g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Leczo wegetariańskie300ml(papryka ,cukinia ,pomidor fasolka szparagowa) ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), bułka grahamka 1szt. ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2049.97 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; białko zwierzęce: 38.39 g; Tłuszcz: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 350.20 g; Sód: 3835.24 mg; Potas: 3415.16 mg; Magnez: 380.90 mg; Wapń: 909.12 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 926.12 ug; Błonnik pokarmowy: 32.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.13 g; suma cukrów prostych: 56.43 g;		
<b>sobota 2025-01-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kielki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2146.20 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; białko zwierzęce: 46.60 g; Tłuszcz: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; Sód: 1516.48 mg; Potas: 3921.00 mg; Magnez: 321.89 mg; Wapń: 448.92 mg; Żelazo: 12.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 505.08 ug; Błonnik pokarmowy: 21.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.94 g; suma cukrów prostych: 71.41 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
<b>niedziela 2025-01-12</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona70g ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g, sos(2szt.) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1916.92 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; białko zwierzęce: 38.58 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; Sód: 5268.57 mg; Potas: 3683.90 mg; Magnez: 302.15 mg; Wapń: 315.57 mg; Żelazo: 10.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.82 ug; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.76 g; suma cukrów prostych: 42.98 g;		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek konserwowy40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2635.57 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; białko zwierzęce: 62.69 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; Sód: 1307.76 mg; Potas: 3613.89 mg; Magnez: 373.19 mg; Wapń: 840.16 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 65.93 g;		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 74.71 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; Sód: 1177.08 mg; Potas: 5231.22 mg; Magnez: 388.29 mg; Wapń: 770.51 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2552.63 ug; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 67.94 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielki 4g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek konserwowy 40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2598.97 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; białko zwierzęce: 62.68 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; Sód: 1387.91 mg; Potas: 3521.64 mg; Magnez: 341.63 mg; Wapń: 828.34 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.64 ug; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 65.46 g;		
<b>poniedziałek 2025-01-13</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielki 4g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ogórek kiszony 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; białko zwierzęce: 66.82 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; Sód: 1666.90 mg; Potas: 4989.22 mg; Magnez: 434.24 mg; Wapń: 615.42 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.68 g; suma cukrów prostych: 58.71 g;		

Dietetyk

.....