

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-23		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: papryka czerwona70g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2025-02-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1.) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2025-02-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1.) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7.) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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
poniedziałek 2025-02-24		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g , Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 4g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: 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;		
poniedziałek 2025-02-24		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g , Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 4g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ogórek kiszony 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2673.32 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; białko zwierzęce: 66.88 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; Sód: 1704.08 mg; Potas: 5319.59 mg; Magnez: 465.09 mg; Wapń: 706.07 mg; Żelazo: 14.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.87 ug; Błonnik pokarmowy: 34.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.29 g; suma cukrów prostych: 62.83 g;		
wtorek 2025-02-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje 10g , Kielbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Posiłek nocny: Serek naturalny 150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2376.84 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; białko zwierzęce: 60.03 g; Tłuszcz: 119.46 g; Węglowodany ogółem: 354.69 g; Sód: 2118.80 mg; Potas: 4932.18 mg; Magnez: 405.95 mg; Wapń: 642.13 mg; Żelazo: 13.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1249.56 ug; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.92 g; suma cukrów prostych: 53.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-26		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	gulasz drobiowy(80g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 1834.82 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; białko zwierzęce: 49.93 g; Tłuszcz: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 261.27 g; Sód: 1823.25 mg; Potas: 2655.35 mg; Magnez: 272.34 mg; Wapń: 654.34 mg; Żelazo: 8.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 728.21 ug; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 69.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.92 g; suma cukrów prostych: 27.02 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Kotlet schabowy100g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), buraki120g ,	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2643.18 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; białko zwierzęce: 77.57 g; Tłuszcz: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 422.03 g; Sód: 2711.48 mg; Potas: 4497.71 mg; Magnez: 425.91 mg; Wapń: 597.43 mg; Żelazo: 18.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.10 ug; Błonnik pokarmowy: 39.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.19 g; suma cukrów prostych: 72.57 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2511.40 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; białko zwierzęce: 79.56 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; Sód: 1585.35 mg; Potas: 4301.61 mg; Magnez: 335.77 mg; Wapń: 543.13 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.59 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 68.42 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-27		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kielki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2275.63 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; białko zwierzęce: 71.68 g; Tłuszcz: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; Sód: 2053.83 mg; Potas: 5568.81 mg; Magnez: 454.68 mg; Wapń: 562.12 mg; Żelazo: 16.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 840.69 ug; Błonnik pokarmowy: 38.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.04 g; suma cukrów prostych: 72.66 g;		
czwartek 2025-02-27		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: serek wiejski 1szt. ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Kielki 4g , Herbata 250ml , Papryka czerwona40g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.56 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; białko zwierzęce: 71.68 g; Tłuszcz: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; Sód: 2248.84 mg; Potas: 5914.51 mg; Magnez: 475.68 mg; Wapń: 582.97 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 970.69 ug; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 62.49 g;		
piątek 2025-02-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) (JAJ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 72.24 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Sód: 3156.50 mg; Potas: 3134.11 mg; Magnez: 253.43 mg; Wapń: 995.76 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.46 ug; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.94 g; suma cukrów prostych: 63.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-01 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2289.56 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; białko zwierzęce: 53.91 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Sód: 2309.35 mg; Potas: 2859.96 mg; Magnez: 244.93 mg; Wapń: 580.37 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 880.85 ug; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 58.58 g;		
sobota 2025-03-01 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2229.03 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; białko zwierzęce: 58.38 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; Sód: 1072.93 mg; Potas: 4494.96 mg; Magnez: 305.60 mg; Wapń: 534.03 mg; Żelazo: 9.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2745.70 ug; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.67 g; suma cukrów prostych: 58.83 g;		
sobota 2025-03-01 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , ogórek kiszony40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2289.56 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; białko zwierzęce: 53.91 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; Sód: 2309.35 mg; Potas: 2859.96 mg; Magnez: 244.93 mg; Wapń: 580.37 mg; Żelazo: 8.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 880.85 ug; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 58.58 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-01		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , II Śniadanie: pomidor100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b\cukru , ogórek kiszony40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2213.96 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; białko zwierzęce: 53.89 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 301.72 g; Sód: 2655.30 mg; Potas: 3224.16 mg; Magnez: 265.38 mg; Wapń: 593.71 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 990.55 ug; Błonnik pokarmowy: 20.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.69 g; suma cukrów prostych: 28.59 g;		
niedziela 2025-03-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , kielbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Herbata 250ml , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.20 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; białko zwierzęce: 34.18 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; Sód: 5744.70 mg; Potas: 3380.00 mg; Magnez: 306.08 mg; Wapń: 228.46 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 490.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.67 g; suma cukrów prostych: 46.75 g;		
niedziela 2025-03-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1711.59 kcal; Białko ogółem: 60.76 g; białko zwierzęce: 25.76 g; Tłuszcz: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; Sód: 5166.94 mg; Potas: 3065.85 mg; Magnez: 257.72 mg; Wapń: 184.74 mg; Żelazo: 8.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2005.15 ug; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.64 g; suma cukrów prostych: 46.35 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-02		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , kiełbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), Herbata 250ml , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1973.93 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; białko zwierzęce: 34.16 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; Sód: 5833.46 mg; Potas: 3325.09 mg; Magnez: 276.82 mg; Wapń: 221.21 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 591.25 ug; Błonnik pokarmowy: 23.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.03 g; suma cukrów prostych: 46.62 g;		
niedziela 2025-03-02		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , herbata b\cukru , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , kiełbasa śląska100g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER), herbata b\cukru , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 1974.93 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; białko zwierzęce: 34.01 g; Tłuszcz: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; Sód: 5819.66 mg; Potas: 3502.49 mg; Magnez: 265.57 mg; Wapń: 213.66 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 616.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 70.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 58.98 g; suma cukrów prostych: 39.30 g;		
poniedziałek 2025-03-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), rogal (GLUTEN, JAJ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), kotlet mielony 90g(1,3,7) (GLUTEN, JAJ), ziemniaki 200g , Sałatka z białej kapusty 120g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2535.67 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; białko zwierzęce: 56.25 g; Tłuszcz: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 397.15 g; Sód: 1503.72 mg; Potas: 4903.33 mg; Magnez: 374.04 mg; Wapń: 956.56 mg; Żelazo: 11.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 683.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.65 g; suma cukrów prostych: 82.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , rogal (GLUTEN, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2592.81 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; białko zwierzęce: 72.24 g; Tłuszcz: 71.02 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; Sód: 1437.55 mg; Potas: 4215.04 mg; Magnez: 319.89 mg; Wapń: 870.09 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.03 ug; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.25 g; suma cukrów prostych: 82.16 g;		
poniedziałek 2025-03-03 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), rogal (GLUTEN, JAJ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2503.24 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; białko zwierzęce: 64.43 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; Sód: 1613.75 mg; Potas: 5076.79 mg; Magnez: 373.89 mg; Wapń: 983.54 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 716.43 ug; Błonnik pokarmowy: 26.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.94 g; suma cukrów prostych: 81.84 g;		
poniedziałek 2025-03-03 Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: papryka czerwona70g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2593.48 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; białko zwierzęce: 59.64 g; Tłuszcz: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; Sód: 1866.50 mg; Potas: 5256.83 mg; Magnez: 416.34 mg; Wapń: 752.85 mg; Żelazo: 14.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1350.68 ug; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.56 g; suma cukrów prostych: 42.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-04		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 4g , Pomidor40g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), buraki120g , Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Rama porcjowana , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2506.57 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; białko zwierzęce: 47.84 g; Tłuszcz: 93.03 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; Sód: 3228.98 mg; Potas: 4278.55 mg; Magnez: 463.82 mg; Wapń: 741.72 mg; Żelazo: 17.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1615.26 ug; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.30 g; suma cukrów prostych: 72.01 g;		

Dietetyk

.....