

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-04-24</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Szynka na kartki mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza50g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g(1,3,7,9) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2375.44 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; białko zwierzęce: 50.54 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 409.57 g; Sód: 2313.95 mg; Potas: 3475.13 mg; Magnez: 387.09 mg; Wapń: 605.83 mg; Żelazo: 13.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 942.33 ug; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.28 g; suma cukrów prostych: 61.43 g;		
<b>czwartek 2025-04-24</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
chleb krojony mały120,g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Szynka na kartki mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło porcje10g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 4g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2460.02 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; białko zwierzęce: 56.72 g; Tłuszcz: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; Sód: 2030.30 mg; Potas: 4922.78 mg; Magnez: 348.72 mg; Wapń: 601.09 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1896.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.48 g; suma cukrów prostych: 66.39 g;		
<b>czwartek 2025-04-24</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Szynka na kartki mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 4g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g(1,3,7,9) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2191.84 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; białko zwierzęce: 50.47 g; Tłuszcz: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; Sód: 2170.89 mg; Potas: 3283.88 mg; Magnez: 338.13 mg; Wapń: 584.41 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 942.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.57 g; suma cukrów prostych: 60.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-04-24</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Szyunka na kartki mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomarańcza50g , Kielki 4g , <b>II Śniadanie:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), surówka z marchwi i jabłka 100g ( <b>MLEKO</b> ), 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 , Szyunka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b\cukru , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2281.57 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; białko zwierzęce: 56.90 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; Sód: 2387.00 mg; Potas: 4978.53 mg; Magnez: 413.68 mg; Wapń: 605.16 mg; Żelazo: 13.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2199.73 ug; Błonnik pokarmowy: 33.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 67.45 g; suma cukrów prostych: 48.87 g;		
<b>piątek 2025-04-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , Kielki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa kapuśniak400ml. ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały 120g ( <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 , Pasta rybna z dorsza i łososia80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2314.46 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; białko zwierzęce: 37.68 g; Tłuszcz: 59.93 g; Węglowodany ogółem: 388.45 g; Sód: 1215.52 mg; Potas: 4296.08 mg; Magnez: 340.23 mg; Wapń: 885.57 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2572.54 ug; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.38 g; suma cukrów prostych: 56.56 g;		
<b>piątek 2025-04-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Pomidor40g , Kielki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba gotowana 90g ( <b>SELER, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały120,g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; białko zwierzęce: 56.06 g; Tłuszcz: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 393.13 g; Sód: 856.35 mg; Potas: 4538.49 mg; Magnez: 313.18 mg; Wapń: 520.00 mg; Żelazo: 10.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3030.69 ug; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.78 g; suma cukrów prostych: 97.00 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-04-25</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcja 10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa kapuśniak 400ml. ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2246.24 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; białko zwierzęce: 33.17 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; Sód: 1050.07 mg; Potas: 4330.26 mg; Magnez: 333.21 mg; Wapń: 487.75 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2433.34 ug; Błonnik pokarmowy: 32.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.25 g; suma cukrów prostych: 66.96 g;		
<b>piątek 2025-04-25</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcja 10g , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g , Kiełki 4g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	zupa kapuśniak 400ml. ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały 70g ( <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 , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2384.98 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; białko zwierzęce: 42.00 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 393.41 g; Sód: 1381.87 mg; Potas: 4597.45 mg; Magnez: 373.52 mg; Wapń: 1088.60 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 877.94 ug; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.94 g; suma cukrów prostych: 53.69 g;		
<b>sobota 2025-04-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt (1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcja 10g , Parówki nowojorskie 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bigos 300g (1,6,7,9,10,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g ( <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 z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; białko zwierzęce: 50.08 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 351.46 g; Sód: 1906.56 mg; Potas: 4465.73 mg; Magnez: 360.21 mg; Wapń: 582.55 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 631.76 ug; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.55 g; suma cukrów prostych: 55.94 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-04-27</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , szynkowa dębowa 50g , herbata b\cukru , Kielki 4g , <b>II Sniadanie:</b> Ogórek kiszony 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , 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 , twaróg ze szczypiorkiem 90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), herbata b\cukru , Papryka czerwona40g , <b>Posiłek nocny:</b> Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), pieczywo (chleb wiejski lub słonecznikowy) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2579.63 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; białko zwierzęce: 92.46 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; Sód: 5241.07 mg; Potas: 4404.84 mg; Magnez: 354.14 mg; Wapń: 371.45 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1573.60 ug; Błonnik pokarmowy: 31.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.51 g; suma cukrów prostych: 18.58 g;		
<b>poniedziałek 2025-04-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław120g , Makaron razowy świderek 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kielbasa kminkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2576.83 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; białko zwierzęce: 68.69 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; Sód: 2107.86 mg; Potas: 3559.11 mg; Magnez: 332.49 mg; Wapń: 825.19 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 732.00 ug; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 86.49 g;		
<b>poniedziałek 2025-04-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew z wody120g ,	Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Kielbasa kminkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Kefir150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2572.21 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; białko zwierzęce: 71.76 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Sód: 1516.40 mg; Potas: 5003.12 mg; Magnez: 384.34 mg; Wapń: 856.74 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.96 ug; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.68 g; suma cukrów prostych: 69.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-04-28</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław120g , Makaron razowy świderek 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kiełbasa kminkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Ogórek kiszony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2653.53 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; białko zwierzęce: 70.97 g; Tłuszcz: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; Sód: 2057.79 mg; Potas: 3751.67 mg; Magnez: 374.20 mg; Wapń: 917.91 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 748.66 ug; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.22 g; suma cukrów prostych: 90.25 g;		
<b>poniedziałek 2025-04-28</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g)(1,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław120g , Makaron razowy świderek 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kiełbasa kminkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2635.33 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; białko zwierzęce: 61.89 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 402.28 g; Sód: 2083.66 mg; Potas: 3539.21 mg; Magnez: 322.00 mg; Wapń: 593.11 mg; Żelazo: 12.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 702.00 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.88 g; suma cukrów prostych: 104.18 g;		
<b>wtorek 2025-04-29</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Szynka Wiejska 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), rukola 6g ,	Zupa grochówka 400g((1,9) ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2641.51 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; białko zwierzęce: 62.29 g; Tłuszcz: 67.12 g; Węglowodany ogółem: 480.86 g; Sód: 1961.47 mg; Potas: 7301.52 mg; Magnez: 495.13 mg; Wapń: 1065.50 mg; Żelazo: 18.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.04 ug; Błonnik pokarmowy: 48.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.68 g; suma cukrów prostych: 98.44 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-04-30</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza50g , Kiełki 4g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ogórek zielony100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gulasz wieprzowy z papryką kon.i ogórkiem kiszonym180g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier warzywno - owocowy 120g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2135.29 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; białko zwierzęce: 49.82 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g; Sód: 1780.49 mg; Potas: 3645.89 mg; Magnez: 278.92 mg; Wapń: 512.43 mg; Żelazo: 9.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 999.74 ug; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.46 g; suma cukrów prostych: 34.98 g;		
<b>czwartek 2025-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2566.20 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; białko zwierzęce: 46.13 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 390.05 g; Sód: 1818.37 mg; Potas: 4713.93 mg; Magnez: 426.24 mg; Wapń: 539.30 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1766.92 ug; Błonnik pokarmowy: 36.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 45.84 g; suma cukrów prostych: 60.98 g;		
<b>czwartek 2025-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Ryż brązowy na sypko200g , Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2370.46 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; białko zwierzęce: 56.63 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; Sód: 2522.98 mg; Potas: 3582.87 mg; Magnez: 337.55 mg; Wapń: 487.75 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3407.39 ug; Błonnik pokarmowy: 30.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.37 g; suma cukrów prostych: 85.35 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-05-01</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb razowy70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szynka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska120g ( <b>SELER</b> ), Ryż brązowy na sypko200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Rama porcjowana , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2132.62 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; białko zwierzęce: 46.57 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; Sód: 2683.31 mg; Potas: 3770.93 mg; Magnez: 438.16 mg; Wapń: 557.95 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2227.44 ug; Błonnik pokarmowy: 37.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.82 g; suma cukrów prostych: 60.81 g;		
<b>czwartek 2025-05-01</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szynka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy40g , Mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt (200g) ,	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 brązowy na sypko200g	chleb wiejski krojony120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2604.87 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; białko zwierzęce: 46.56 g; Tłuszcz: 77.81 g; Węglowodany ogółem: 456.50 g; Sód: 2785.13 mg; Potas: 6026.38 mg; Magnez: 611.86 mg; Wapń: 596.00 mg; Żelazo: 14.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2275.44 ug; Błonnik pokarmowy: 44.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.51 g; suma cukrów prostych: 113.19 g;		
<b>piątek 2025-05-02</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100.g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Herbata 250ml , sałatka makaronowa -Z PAPRYKI ,PIECZAREK,KUKURYDZY I OGÓRKA250g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2548.78 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; białko zwierzęce: 42.55 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 386.78 g; Sód: 1161.02 mg; Potas: 4722.15 mg; Magnez: 334.86 mg; Wapń: 598.67 mg; Żelazo: 11.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1456.12 ug; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.13 g; suma cukrów prostych: 58.16 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Przepier warzywno - owocowy 120g ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),	chleb wiejski krojony 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2173.39 kcal; Białko ogółem: 83.07 g; białko zwierzęce: 49.01 g; Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Sód: 3146.95 mg; Potas: 2084.13 mg; Magnez: 249.53 mg; Wapń: 525.23 mg; Żelazo: 9.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1281.50 ug; Błonnik pokarmowy: 18.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.92 g; suma cukrów prostych: 33.30 g;		

Dietetyk

.....