

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło 10g . porcjowane , Szyńka Wiejska 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , rukola 6g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , ziemniaki z koperkiem 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Sałata zielona 15g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2124.73 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; białko zwierzęce: 66.59 g; Tłuszcz: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; Sód: 2128.49 mg; Potas: 5769.41 mg; Magnez: 510.29 mg; Wapń: 1115.54 mg; Żelazo: 16.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 925.54 ug; Błonnik pokarmowy: 39.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.69 g; suma cukrów prostych: 43.00 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy z papryką kon.i ogórkiem kiszonym180g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2440.48 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; białko zwierzęce: 51.70 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; Sód: 1401.45 mg; Potas: 3656.99 mg; Magnez: 312.75 mg; Wapń: 517.60 mg; Żelazo: 10.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 974.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.05 g; suma cukrów prostych: 66.34 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Gulasz wieprzowy 160g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g(7,) , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2409.60 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; białko zwierzęce: 61.79 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 322.26 g; Sód: 1663.16 mg; Potas: 2875.55 mg; Magnez: 305.01 mg; Wapń: 739.63 mg; Żelazo: 12.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1738.49 ug; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.31 g; suma cukrów prostych: 69.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
zupa mleczna z kaszą manną 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki 4g , Pomarańcza 50g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy z papryką kon.i ogórkiem kiszonym 180g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.96 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; białko zwierzęce: 60.13 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; Sód: 1728.73 mg; Potas: 3957.19 mg; Magnez: 327.99 mg; Wapń: 808.68 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.34 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.10 g; suma cukrów prostych: 57.92 g;		
środa 2025-02-05		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomarańcza 50g , Kielki 4g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: ogórek kiszony 70g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gulasz wieprzowy z papryką kon.i ogórkiem kiszonym 180g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z koperkiem 80g (MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2122.98 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; białko zwierzęce: 51.59 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; Sód: 1936.09 mg; Potas: 3570.94 mg; Magnez: 277.19 mg; Wapń: 501.18 mg; Żelazo: 9.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 973.84 ug; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.52 g; suma cukrów prostych: 38.04 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Kielki 4g , Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2534.05 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; białko zwierzęce: 54.79 g; Tłuszcz: 94.52 g; Węglowodany ogółem: 386.79 g; Sód: 1938.07 mg; Potas: 4654.88 mg; Magnez: 428.09 mg; Wapń: 946.65 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1254.87 ug; Błonnik pokarmowy: 36.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.05 g; suma cukrów prostych: 60.84 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami(400ml 30g) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Ryż brązowy na sypko200g , Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Sos koperkowy 100g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.26 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; białko zwierzęce: 56.63 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 356.78 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: 30.52 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;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
chleb razowy70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy40g , Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka meksykańska120g (SELER), Ryż brązowy na sypko200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Ser żółty 50g (MLEKO), Rama porcjowana , Kielki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2100.47 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; białko zwierzęce: 55.23 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; Sód: 2803.01 mg; Potas: 3711.88 mg; Magnez: 440.01 mg; Wapń: 965.30 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1715.39 ug; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 60.66 g;		
czwartek 2025-02-06		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy40g , Mix sałat 10g , kawa z , mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka meksykańska120g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż brązowy na sypko200g	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Kielki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2572.72 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; białko zwierzęce: 55.22 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 453.23 g; Sód: 2904.83 mg; Potas: 5967.33 mg; Magnez: 613.71 mg; Wapń: 1003.35 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1763.39 ug; Błonnik pokarmowy: 44.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 113.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Papryka czerwona 40g , II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 1941.24 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; białko zwierzęce: 54.25 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Sód: 1719.07 mg; Potas: 4978.65 mg; Magnez: 346.51 mg; Wapń: 637.10 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.88 g; suma cukrów prostych: 60.74 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kiełki 7g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2230.61 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; białko zwierzęce: 49.03 g; Tłuszcz: 86.50 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; Sód: 2796.90 mg; Potas: 1886.28 mg; Magnez: 207.47 mg; Wapń: 508.96 mg; Żelazo: 9.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.00 ug; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.16 g; suma cukrów prostych: 54.06 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kurczak gotowany 50g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kiełki 7g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2305.17 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; białko zwierzęce: 67.86 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 326.01 g; Sód: 1615.23 mg; Potas: 3823.27 mg; Magnez: 321.67 mg; Wapń: 524.56 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2517.69 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.79 g; suma cukrów prostych: 56.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
chleb razowy70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek kiszony40g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kielki7g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2089.01 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; białko zwierzęce: 48.98 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; Sód: 2931.92 mg; Potas: 1903.43 mg; Magnez: 220.67 mg; Wapń: 508.66 mg; Żelazo: 8.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1280.00 ug; Błonnik pokarmowy: 14.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.35 g; suma cukrów prostych: 53.81 g;		
sobota 2025-02-08		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Przecier warzywno - owocowy ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kielki7g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2178.51 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; białko zwierzęce: 49.01 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; Sód: 3240.45 mg; Potas: 2045.93 mg; Magnez: 248.23 mg; Wapń: 520.88 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1272.00 ug; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.92 g; suma cukrów prostych: 35.23 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), rukola 6g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), udko z kurczaka duszone180g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Herbata 250ml , pomidor40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2188.80 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; białko zwierzęce: 34.05 g; Tłuszcz: 81.88 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g; Sód: 2105.86 mg; Potas: 3097.62 mg; Magnez: 292.98 mg; Wapń: 354.45 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 522.08 ug; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.85 g; suma cukrów prostych: 52.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), rukola 6g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLUTEN, SELER), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , twaróg90g (MLEKO), pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1973.29 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; białko zwierzęce: 34.07 g; Tłuszcz: 74.30 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; Sód: 2310.50 mg; Potas: 2649.82 mg; Magnez: 284.62 mg; Wapń: 355.77 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1622.80 ug; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 49.78 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), Herbata 250ml , rukola 6g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pomidor40g , twaróg90g (MLEKO), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1869.13 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; białko zwierzęce: 33.95 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; Sód: 2349.22 mg; Potas: 2938.56 mg; Magnez: 244.02 mg; Wapń: 331.90 mg; Żelazo: 8.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 589.00 ug; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.85 g; suma cukrów prostych: 51.59 g;		
niedziela 2025-02-09		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ketchup20g (GLUTEN, SELER), herbata b\cukru , rukola 6g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Udko z kurczaka gotowane 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pomidor40g , twaróg90g (MLEKO), Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1640.07 kcal; Białko ogółem: 67.46 g; białko zwierzęce: 37.92 g; Tłuszcz: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 231.76 g; Sód: 2523.30 mg; Potas: 3257.20 mg; Magnez: 239.43 mg; Wapń: 488.33 mg; Żelazo: 8.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 765.95 ug; Błonnik pokarmowy: 21.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 19.04 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Papryka czerwona40g , Polędwica premium 50.g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2598.60 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; białko zwierzęce: 84.15 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; Sód: 1694.35 mg; Potas: 4575.98 mg; Magnez: 360.93 mg; Wapń: 808.72 mg; Żelazo: 12.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1383.86 ug; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.87 g; suma cukrów prostych: 66.94 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kalafior z wody120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Połędwica premium 50.g , Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2500.35 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; białko zwierzęce: 84.17 g; Tłuszcz: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; Sód: 1879.02 mg; Potas: 4280.07 mg; Magnez: 335.35 mg; Wapń: 693.22 mg; Żelazo: 12.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 775.81 ug; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.70 g; suma cukrów prostych: 62.46 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
zupa mleczna z makaronem świderki 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), chleb razowy70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Połędwica premium 50.g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2452.58 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; białko zwierzęce: 84.10 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; Sód: 1828.59 mg; Potas: 4593.13 mg; Magnez: 374.13 mg; Wapń: 808.42 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1376.86 ug; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.90 g; suma cukrów prostych: 66.68 g;		
poniedziałek 2025-02-10		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , papryka czerwona40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Połędwica premium 50.g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2307.33 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; białko zwierzęce: 76.83 g; Tłuszcz: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; Sód: 1901.61 mg; Potas: 4329.28 mg; Magnez: 318.33 mg; Wapń: 541.67 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.66 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.91 g; suma cukrów prostych: 66.57 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-11		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Rama porcjowana , herbata b\cukru , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 1992.56 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; białko zwierzęce: 56.72 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; Sód: 5184.56 mg; Potas: 3390.12 mg; Magnez: 425.50 mg; Wapń: 554.18 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.21 ug; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 75.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 65.60 g; suma cukrów prostych: 30.84 g;		
środa 2025-02-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2767.70 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; białko zwierzęce: 68.47 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 438.07 g; Sód: 2270.93 mg; Potas: 6403.92 mg; Magnez: 403.56 mg; Wapń: 1263.67 mg; Żelazo: 14.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3061.74 ug; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.59 g; suma cukrów prostych: 111.14 g;		
środa 2025-02-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.90 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; białko zwierzęce: 66.75 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; Sód: 1896.32 mg; Potas: 4291.35 mg; Magnez: 396.91 mg; Wapń: 714.12 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1644.59 ug; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.65 g; suma cukrów prostych: 64.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-12		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , papryka czerwona 40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2626.10 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; białko zwierzęce: 68.42 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; Sód: 2405.95 mg; Potas: 6421.07 mg; Magnez: 416.76 mg; Wapń: 1263.37 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3061.74 ug; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.77 g; suma cukrów prostych: 110.89 g;		
środa 2025-02-12		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona 40g , herbata b\cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.30 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; białko zwierzęce: 61.57 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; Sód: 2683.48 mg; Potas: 6324.72 mg; Magnez: 355.81 mg; Wapń: 1013.42 mg; Żelazo: 13.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3121.44 ug; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.87 g; suma cukrów prostych: 70.37 g;		

Dietetyk

.....