

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 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 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 gotowana 50g ( <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: 2645.57 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; białko zwierzęce: 56.94 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; Sód: 1587.26 mg; Potas: 3501.39 mg; Magnez: 369.19 mg; Wapń: 976.66 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.07 g; suma cukrów prostych: 66.43 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Kiełki 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> ), 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 gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2576.34 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; białko zwierzęce: 74.71 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; Sód: 1180.58 mg; Potas: 5452.72 mg; Magnez: 399.79 mg; Wapń: 772.51 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2553.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 68.19 g;		
<b>poniedziałek 2024-09-09</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 , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 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: 2608.97 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; białko zwierzęce: 56.93 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; Sód: 1667.41 mg; Potas: 3409.14 mg; Magnez: 337.63 mg; Wapń: 964.84 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 983.64 ug; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 65.96 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-09</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , 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 gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2680.35 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; białko zwierzęce: 61.07 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 404.95 g; Sód: 1949.90 mg; Potas: 5098.22 mg; Magnez: 441.74 mg; Wapń: 753.92 mg; Żelazo: 12.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 636.93 ug; Błonnik pokarmowy: 31.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.64 g; suma cukrów prostych: 59.46 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , kiełbasa szynkowa50g , papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), 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 , sałatka makaronowa z kiełbasą i ogórkiem150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2489.24 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; białko zwierzęce: 59.89 g; Tłuszcz: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 392.98 g; Sód: 1646.80 mg; Potas: 5311.98 mg; Magnez: 408.95 mg; Wapń: 620.53 mg; Żelazo: 13.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.66 ug; Błonnik pokarmowy: 34.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.43 g; suma cukrów prostych: 54.39 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , kiełbasa szynkowa50g(,6,7,9,10) , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , twaróg z pietruszką 90g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.98 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; białko zwierzęce: 72.96 g; Tłuszcz: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; Sód: 1687.91 mg; Potas: 4891.50 mg; Magnez: 338.37 mg; Wapń: 592.27 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1508.45 ug; Błonnik pokarmowy: 23.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.09 g; suma cukrów prostych: 55.36 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , kielbasa szynkowa50g(,6,7,9,10) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), papryka czerwona40g ,	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Sos pomidorowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , sałatka makaronowa z kielbasą i ogórkiem150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2756.75 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; białko zwierzęce: 60.74 g; Tłuszcz: 114.72 g; Węglowodany ogółem: 433.65 g; Sód: 2448.10 mg; Potas: 5123.50 mg; Magnez: 412.92 mg; Wapń: 544.42 mg; Żelazo: 14.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3459.25 ug; Błonnik pokarmowy: 34.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.05 g; suma cukrów prostych: 72.15 g;		
<b>wtorek 2024-09-10</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , kielbasa szynkowa50g(,6,7,9,10) , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), papryka czerwona40g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Pulpet gotowany 80g(1,3,6.) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki gotowane 150g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Sałatka makaronowa z kielbasą i ogórkiem i kukurydzy150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b\cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2607.25 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; białko zwierzęce: 60.49 g; Tłuszcz: 113.12 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; Sód: 2816.40 mg; Potas: 4477.88 mg; Magnez: 372.07 mg; Wapń: 522.96 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3346.60 ug; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.27 g; suma cukrów prostych: 66.28 g;		
<b>środa 2024-09-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) ( <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 , Szynka beskidzka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Morela1szt. , Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2320.09 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; białko zwierzęce: 60.48 g; Tłuszcz: 76.40 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; Sód: 1570.85 mg; Potas: 4299.65 mg; Magnez: 291.02 mg; Wapń: 749.40 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1198.03 ug; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.53 g; suma cukrów prostych: 64.79 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-12</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka luksosowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Knedle z mięsem boczkiem i cebulką6szt. , Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2106.79 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; białko zwierzęce: 29.67 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; Sód: 1763.41 mg; Potas: 3140.43 mg; Magnez: 337.99 mg; Wapń: 591.30 mg; Żelazo: 12.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 907.85 ug; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 52.27 g;		
<b>czwartek 2024-09-12</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka luksosowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pieczeń z udźca 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szyńka Ojca Grzegorza50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.81 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; białko zwierzęce: 55.04 g; Tłuszcz: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; Sód: 1660.81 mg; Potas: 4163.85 mg; Magnez: 321.77 mg; Wapń: 464.60 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 653.98 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.22 g; suma cukrów prostych: 66.33 g;		
<b>czwartek 2024-09-12</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka luksosowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), knedle z mięsem boczkiem i cebulką6szt. , Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1865.83 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; białko zwierzęce: 29.57 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; Sód: 1679.41 mg; Potas: 3009.87 mg; Magnez: 313.03 mg; Wapń: 575.94 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 907.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.53 g; suma cukrów prostych: 51.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-12</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Szyńka luksusowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA</b> ), Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 200ml ,	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA</b> ), Pieczeń z udźca 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), 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 , Szyńka Ojca Grzegorza50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Papryka czerwona40g , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2120.54 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; białko zwierzęce: 47.16 g; Tłuszcz: 54.79 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; Sód: 2183.29 mg; Potas: 5152.73 mg; Magnez: 431.47 mg; Wapń: 432.94 mg; Żelazo: 14.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.58 ug; Błonnik pokarmowy: 34.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.16 g; suma cukrów prostych: 42.52 g;		
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 120.g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), 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 , Ser żółty 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; białko zwierzęce: 64.10 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Sód: 1423.56 mg; Potas: 3721.48 mg; Magnez: 295.36 mg; Wapń: 947.08 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1698.99 ug; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.92 g; suma cukrów prostych: 56.35 g;		
<b>piątek 2024-09-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g , rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), ryba gotowana100g(4,9,10) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g(9,7,1) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , twaróg90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2156.27 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; białko zwierzęce: 70.81 g; Tłuszcz: 65.75 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; Sód: 1254.59 mg; Potas: 4081.04 mg; Magnez: 285.12 mg; Wapń: 514.49 mg; Żelazo: 9.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2373.10 ug; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.94 g; suma cukrów prostych: 62.31 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-13		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba z pieca120g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ziemniaki 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , twaróg90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2098.17 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; białko zwierzęce: 67.05 g; Tłuszcz: 62.37 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Sód: 1139.55 mg; Potas: 3723.73 mg; Magnez: 278.11 mg; Wapń: 575.58 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1547.14 ug; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;		
piątek 2024-09-13		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ogórek zielony100g ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba z pieca120g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , twaróg90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2143.17 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; białko zwierzęce: 67.03 g; Tłuszcz: 61.51 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; Sód: 1295.95 mg; Potas: 3928.33 mg; Magnez: 297.91 mg; Wapń: 597.18 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1572.74 ug; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.17 g; suma cukrów prostych: 59.08 g;		
sobota 2024-09-14		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</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 gotowana50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2393.26 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; białko zwierzęce: 42.28 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; Sód: 2344.50 mg; Potas: 2812.66 mg; Magnez: 247.28 mg; Wapń: 535.02 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1488.00 ug; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.60 g; suma cukrów prostych: 55.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-14</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; białko zwierzęce: 49.18 g; Tłuszcz: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; Sód: 1086.73 mg; Potas: 4319.56 mg; Magnez: 298.60 mg; Wapń: 565.63 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3280.70 ug; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 58.57 g;		
<b>sobota 2024-09-14</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 porcje10g , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</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 gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , ogórek kiszony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2393.26 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; białko zwierzęce: 42.28 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; Sód: 2344.50 mg; Potas: 2812.66 mg; Magnez: 247.28 mg; Wapń: 535.02 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1488.00 ug; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.60 g; suma cukrów prostych: 55.86 g;		
<b>sobota 2024-09-14</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> ), masło porcje10g , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g , <b>II Śniadanie:</b> pomidor100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</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 gotowana50.g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b\cukru , ogórek kiszony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2317.66 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; białko zwierzęce: 42.26 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; Sód: 2690.45 mg; Potas: 3176.86 mg; Magnez: 267.73 mg; Wapń: 548.36 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1597.70 ug; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.02 g; suma cukrów prostych: 25.87 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-15</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Kiełbasa krotoszyńska 50g , Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), udko z kurczaka duszone180g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Ogórek zielony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1902.30 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; białko zwierzęce: 33.33 g; Tłuszcz: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; Sód: 2345.56 mg; Potas: 3179.32 mg; Magnez: 280.68 mg; Wapń: 307.65 mg; Żelazo: 9.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 534.98 ug; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.81 g; suma cukrów prostych: 46.96 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Kiełbasa krotoszyńska 50g , Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1760.49 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; białko zwierzęce: 30.92 g; Tłuszcz: 54.59 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; Sód: 2255.20 mg; Potas: 3114.52 mg; Magnez: 246.62 mg; Wapń: 183.28 mg; Żelazo: 8.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2097.00 ug; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.18 g; suma cukrów prostych: 45.85 g;		
<b>niedziela 2024-09-15</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Kiełbasa krotoszyńska 50g , pomidor40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), udko z kurczaka duszone180g ( <b>GLUTEN</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 ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Ogórek zielony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1865.70 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; białko zwierzęce: 33.31 g; Tłuszcz: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; Sód: 2425.70 mg; Potas: 3087.07 mg; Magnez: 249.12 mg; Wapń: 295.83 mg; Żelazo: 8.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 534.98 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.23 g; suma cukrów prostych: 46.49 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-15		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Kiełbasa krotoszyńska 50g , pomidor40g , herbata b\cukru , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), herbata b\cukru , Ogórek zielony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; białko zwierzęce: 38.36 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 2492.52 mg; Potas: 3391.26 mg; Magnez: 251.87 mg; Wapń: 332.35 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1298.15 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.84 g; suma cukrów prostych: 39.49 g;		

Dietetyk

.....