

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kielki 4g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata b\cukru , Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt. (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2552.35 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; białko zwierzęce: 83.08 g; Tłuszcz: 85.20 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g; Sód: 1918.58 mg; Potas: 4403.56 mg; Magnez: 339.79 mg; Wapń: 897.04 mg; Żelazo: 13.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.90 ug; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.66 g; suma cukrów prostych: 65.86 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 10g . porcjowe , Pomidor40g , kielki7g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , polędwica sopocka50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata b\cukru , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt. (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2433.74 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; białko zwierzęce: 90.02 g; Tłuszcz: 88.58 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; Sód: 2004.22 mg; Potas: 4596.11 mg; Magnez: 346.67 mg; Wapń: 895.72 mg; Żelazo: 13.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1184.97 ug; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.65 g; suma cukrów prostych: 64.57 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 4g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata b\cukru , Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek waniliowy 1szt. (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2404.72 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; białko zwierzęce: 82.34 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; Sód: 1778.42 mg; Potas: 4534.71 mg; Magnez: 350.07 mg; Wapń: 919.42 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1188.17 ug; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 67.25 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 4g , II Śniadanie: papryka czerwona 80g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Herbata b\cukru , Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2327.42 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; białko zwierzęce: 58.34 g; Tłuszcz: 112.20 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; Sód: 1994.90 mg; Potas: 4538.24 mg; Magnez: 380.29 mg; Wapń: 561.06 mg; Żelazo: 15.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1898.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.31 g; suma cukrów prostych: 38.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztecik drobiowy -"Dropik"50g-b\glutenu (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , Jabłko50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2074.30 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; białko zwierzęce: 31.71 g; Tłuszcz: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; Sód: 1374.72 mg; Potas: 3780.98 mg; Magnez: 281.08 mg; Wapń: 581.25 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1310.44 ug; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 62.74 g;		
wtorek 2025-05-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały120.g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), Jabłko50g , sałata zielona13g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2380.11 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; białko zwierzęce: 61.47 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; Sód: 1611.27 mg; Potas: 4567.32 mg; Magnez: 381.01 mg; Wapń: 748.96 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2192.47 ug; Błonnik pokarmowy: 24.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.93 g; suma cukrów prostych: 93.79 g;		
wtorek 2025-05-13		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Jajko gotowane 1szt. , Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztecik drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , Jabłko50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2074.30 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; białko zwierzęce: 31.71 g; Tłuszcz: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; Sód: 1374.72 mg; Potas: 3780.98 mg; Magnez: 281.08 mg; Wapń: 581.25 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1310.44 ug; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 62.74 g;		
wtorek 2025-05-13		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b\cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Jajko gotowane 1szt. , Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztecik drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , herbata b\cukru , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2512.30 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; białko zwierzęce: 31.71 g; Tłuszcz: 69.63 g; Węglowodany ogółem: 426.72 g; Sód: 1442.47 mg; Potas: 6114.23 mg; Magnez: 509.34 mg; Wapń: 629.37 mg; Żelazo: 12.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1340.44 ug; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.07 g; suma cukrów prostych: 89.26 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-05-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Papryka czerwona40g , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), twaróg ze szczypiorkiem90g (MLEKO), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2089.22 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; białko zwierzęce: 70.83 g; Tłuszcz: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; Sód: 2744.56 mg; Potas: 3703.79 mg; Magnez: 301.10 mg; Wapń: 696.84 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.26 ug; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.09 g; suma cukrów prostych: 83.08 g;		
środa 2025-05-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały120.g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Twaróg90g (MLEKO), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; białko zwierzęce: 70.91 g; Tłuszcz: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; Sód: 2283.22 mg; Potas: 4048.29 mg; Magnez: 323.70 mg; Wapń: 732.04 mg; Żelazo: 9.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 786.16 ug; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 12.60 g; suma cukrów prostych: 62.67 g;		
środa 2025-05-14		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Kiełki 4g , Herbata b/cukru , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1985.40 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; białko zwierzęce: 70.83 g; Tłuszcz: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Sód: 2747.42 mg; Potas: 3703.19 mg; Magnez: 301.10 mg; Wapń: 696.54 mg; Żelazo: 8.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 872.26 ug; Błonnik pokarmowy: 20.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.74 g; suma cukrów prostych: 53.14 g;		
środa 2025-05-14		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor100g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka coleslaw120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg ze szczypiorkiem90g (MLEKO), Kiełki 4g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 1976.90 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; białko zwierzęce: 65.74 g; Tłuszcz: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; Sód: 2863.38 mg; Potas: 3883.99 mg; Magnez: 360.07 mg; Wapń: 546.53 mg; Żelazo: 9.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 940.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.33 g; suma cukrów prostych: 53.54 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Knedle z mięsami i masłem 6szt. (MLEKO), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2142.72 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; białko zwierzęce: 35.15 g; Tłuszcz: 103.74 g; Węglowodany ogółem: 256.32 g; Sód: 1389.25 mg; Potas: 2564.07 mg; Magnez: 215.21 mg; Wapń: 544.06 mg; Żelazo: 7.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1857.29 ug; Błonnik pokarmowy: 18.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.24 g; suma cukrów prostych: 54.32 g;		
czwartek 2025-05-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata b/cukru , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2563.40 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; białko zwierzęce: 61.00 g; Tłuszcz: 121.91 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Sód: 1490.96 mg; Potas: 3793.18 mg; Magnez: 343.55 mg; Wapń: 542.68 mg; Żelazo: 12.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2764.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.34 g; suma cukrów prostych: 27.14 g;		
czwartek 2025-05-15		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Zraz mielony 80g (GLUTEN, JAJ), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata b/cukru , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2530.90 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; białko zwierzęce: 49.88 g; Tłuszcz: 129.65 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; Sód: 1574.35 mg; Potas: 3190.41 mg; Magnez: 282.76 mg; Wapń: 592.47 mg; Żelazo: 10.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1894.17 ug; Błonnik pokarmowy: 24.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.43 g; suma cukrów prostych: 42.19 g;		
czwartek 2025-05-15		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , ogórek kiszony40g , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Melon 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2611.42 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; białko zwierzęce: 49.88 g; Tłuszcz: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; Sód: 1608.95 mg; Potas: 3404.04 mg; Magnez: 327.92 mg; Wapń: 614.08 mg; Żelazo: 11.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1988.44 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.73 g; suma cukrów prostych: 28.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g , Kielki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , rukola 6g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2345.85 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; białko zwierzęce: 63.26 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; Sód: 1599.94 mg; Potas: 4560.29 mg; Magnez: 340.65 mg; Wapń: 907.72 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.30 ug; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 41.00 g;		
piątek 2025-05-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g , Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2280.31 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; białko zwierzęce: 62.81 g; Tłuszcz: 71.53 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; Sód: 2218.78 mg; Potas: 4921.22 mg; Magnez: 331.00 mg; Wapń: 439.78 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2914.45 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.58 g; suma cukrów prostych: 61.05 g;		
piątek 2025-05-16		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g , Kielki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2214.90 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; białko zwierzęce: 63.23 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1474.19 mg; Potas: 4509.79 mg; Magnez: 330.15 mg; Wapń: 900.97 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 981.30 ug; Błonnik pokarmowy: 24.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 40.95 g;		
piątek 2025-05-16		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g (MLEKO), kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g , Kielki 4g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), fasolka szparagowa z wody120g (ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2298.78 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; białko zwierzęce: 63.16 g; Tłuszcz: 70.51 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; Sód: 1924.94 mg; Potas: 4915.82 mg; Magnez: 389.94 mg; Wapń: 937.73 mg; Żelazo: 11.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 991.19 ug; Błonnik pokarmowy: 32.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.58 g; suma cukrów prostych: 53.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa parówkowa 100 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2424.60 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; białko zwierzęce: 59.56 g; Tłuszcz: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Sód: 1376.48 mg; Potas: 3888.00 mg; Magnez: 298.49 mg; Wapń: 429.92 mg; Żelazo: 11.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 505.08 ug; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.13 g; suma cukrów prostych: 69.31 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa parówkowa 100 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Kielki 4g , Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2371.62 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; białko zwierzęce: 59.58 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; Sód: 1164.02 mg; Potas: 3856.00 mg; Magnez: 288.74 mg; Wapń: 431.57 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 547.78 ug; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.09 g; suma cukrów prostych: 67.53 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa parówkowa 100 g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek konserwowy40g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Kielki 4g , Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2532.60 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; białko zwierzęce: 59.61 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; Sód: 1460.63 mg; Potas: 4000.50 mg; Magnez: 327.29 mg; Wapń: 442.52 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 505.08 ug; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.55 g; suma cukrów prostych: 69.94 g;		
sobota 2025-05-17		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 70g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek konserwowy40g , II Śniadanie: Kefir150g (MLEKO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g ,	Kielki 4g , Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-slon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; białko zwierzęce: 50.05 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Sód: 1606.73 mg; Potas: 4371.50 mg; Magnez: 352.02 mg; Wapń: 581.89 mg; Żelazo: 13.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 680.90 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.91 g; suma cukrów prostych: 44.61 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g (2szt.),sos pieczeniowy (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2338.34 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; białko zwierzęce: 92.50 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g; Sód: 1025.36 mg; Potas: 4198.81 mg; Magnez: 240.29 mg; Wapń: 286.10 mg; Żelazo: 8.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 632.50 ug; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 26.60 g;		
niedziela 2025-05-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2434.35 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; białko zwierzęce: 92.66 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; Sód: 1278.70 mg; Potas: 4234.31 mg; Magnez: 260.19 mg; Wapń: 264.65 mg; Żelazo: 9.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2061.22 ug; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.97 g; suma cukrów prostych: 29.78 g;		
niedziela 2025-05-18		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2463.27 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; białko zwierzęce: 92.58 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 1177.03 mg; Potas: 4427.40 mg; Magnez: 291.55 mg; Wapń: 312.09 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 733.42 ug; Błonnik pokarmowy: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 28.01 g;		
niedziela 2025-05-18		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2551.27 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; białko zwierzęce: 92.58 g; Tłuszcz: 84.66 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; Sód: 1183.03 mg; Potas: 4793.40 mg; Magnez: 315.55 mg; Wapń: 378.09 mg; Żelazo: 11.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 771.42 ug; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.82 g; suma cukrów prostych: 35.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy 40g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2352.67 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; białko zwierzęce: 62.57 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; Sód: 1203.01 mg; Potas: 3469.64 mg; Magnez: 348.44 mg; Wapń: 823.66 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.64 ug; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.85 g; suma cukrów prostych: 64.78 g;		
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kiełki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 40g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2435.60 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; białko zwierzęce: 76.91 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Sód: 1151.41 mg; Potas: 5263.44 mg; Magnez: 388.25 mg; Wapń: 843.87 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2569.29 ug; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.70 g; suma cukrów prostych: 70.62 g;		
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy 40g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2356.17 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; białko zwierzęce: 65.52 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Sód: 1329.24 mg; Potas: 3498.71 mg; Magnez: 329.03 mg; Wapń: 928.74 mg; Żelazo: 12.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1182.31 ug; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.88 g; suma cukrów prostych: 65.79 g;		
poniedziałek 2025-05-19 Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb razowy 120g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ogórek kiszony 100g, Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb mały krojony 50g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 40g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2320.64 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; białko zwierzęce: 66.74 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; Sód: 1502.18 mg; Potas: 5217.11 mg; Magnez: 461.61 mg; Wapń: 694.79 mg; Żelazo: 13.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1307.87 ug; Błonnik pokarmowy: 32.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.44 g; suma cukrów prostych: 61.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek naturalny150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2406.24 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; białko zwierzęce: 60.26 g; Tłuszcz: 124.10 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; Sód: 1949.00 mg; Potas: 4685.58 mg; Magnez: 316.65 mg; Wapń: 600.33 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.26 ug; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.97 g; suma cukrów prostych: 49.61 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana , Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2520.68 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; białko zwierzęce: 60.63 g; Tłuszcz: 129.97 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; Sód: 1365.91 mg; Potas: 4515.40 mg; Magnez: 317.22 mg; Wapń: 525.09 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1382.25 ug; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.70 g; suma cukrów prostych: 52.16 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek naturalny150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2623.25 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; białko zwierzęce: 60.86 g; Tłuszcz: 129.39 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; Sód: 1600.30 mg; Potas: 4515.10 mg; Magnez: 320.32 mg; Wapń: 525.14 mg; Żelazo: 12.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3149.85 ug; Błonnik pokarmowy: 25.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 48.19 g; suma cukrów prostych: 67.37 g;		
wtorek 2025-05-20		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ziemniaki gotowane 150g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b/cukru , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor40g , Posiłek nocny: Serek naturalny150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2578.25 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; białko zwierzęce: 60.60 g; Tłuszcz: 129.52 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; Sód: 1646.65 mg; Potas: 4237.83 mg; Magnez: 329.83 mg; Wapń: 520.81 mg; Żelazo: 12.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3029.70 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.38 g; suma cukrów prostych: 62.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....