



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , kielbasa szynkowa50g(,6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), papryka czerwona40g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Pulpet gotowany 80g(1,3,6,) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) ( <b>MLEKO</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 kielbasą i ogórkiem i kukurydzy150g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2563.61 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; białko zwierzęce: 50.36 g; Tłuszcz: 113.91 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; Sód: 1489.16 mg; Potas: 3626.26 mg; Magnez: 255.75 mg; Wapń: 457.07 mg; Żelazo: 9.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3081.10 ug; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.27 g; suma cukrów prostych: 62.06 g;		
<b>środa 2024-05-08</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 , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( <b>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 , pasztet z blachy60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałatka szwedzka 40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2188.48 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; białko zwierzęce: 39.78 g; Tłuszcz: 80.68 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g; Sód: 1579.59 mg; Potas: 3843.95 mg; Magnez: 264.95 mg; Wapń: 733.41 mg; Żelazo: 8.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1613.34 ug; Błonnik pokarmowy: 20.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.42 g; suma cukrów prostych: 64.25 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA 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 , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( <b>SELER</b> ), Gulasz wieprzowy 180g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , polędwica sopocka50.g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2299.26 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; białko zwierzęce: 49.00 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; Sód: 1658.81 mg; Potas: 3985.99 mg; Magnez: 331.98 mg; Wapń: 718.38 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1872.20 ug; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.65 g; suma cukrów prostych: 58.94 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</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 , Szyunka beskidzka 50g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g(9) ( <b>SELER</b> ), Gulasz wieprzowy 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ),	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), pasztet z blachy60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), Rama porcjowana , Sałatka szwedzka 40g . , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2267.10 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; białko zwierzęce: 40.91 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; Sód: 1239.85 mg; Potas: 3857.50 mg; Magnez: 280.91 mg; Wapń: 739.58 mg; Żelazo: 9.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1579.20 ug; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.38 g; suma cukrów prostych: 63.95 g;		
<b>środa 2024-05-08</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Szyunka beskidzka 50g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Gulasz wieprzowy 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g ( <b>GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <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 , pasztet z blachy60g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałatka szwedzka 40g . , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1938.06 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; białko zwierzęce: 32.82 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; Sód: 1234.70 mg; Potas: 3691.70 mg; Magnez: 296.41 mg; Wapń: 665.28 mg; Żelazo: 9.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1328.40 ug; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.45 g; suma cukrów prostych: 29.27 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyunka zielonogórska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony40g , 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. , Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	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> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kielki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; białko zwierzęce: 20.54 g; Tłuszcz: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; Sód: 1496.95 mg; Potas: 3221.69 mg; Magnez: 308.63 mg; Wapń: 635.74 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1350.50 ug; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.94 g; suma cukrów prostych: 54.66 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 13g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem 400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pieczeń z udźca 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki 120g ,	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> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 50g , Kielki 4g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2612.10 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; białko zwierzęce: 49.20 g; Tłuszcz: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; Sód: 1788.70 mg; Potas: 4259.49 mg; Magnez: 323.53 mg; Wapń: 466.58 mg; Żelazo: 15.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 628.64 ug; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.59 g; suma cukrów prostych: 67.03 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g , 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 cebulką 6szt. , Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	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> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Serek topiony 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kielki 4g , Herbata 250ml , Papryka czerwona 40g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; białko zwierzęce: 20.54 g; Tłuszcz: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; Sód: 1496.95 mg; Potas: 3221.69 mg; Magnez: 308.63 mg; Wapń: 635.74 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1350.50 ug; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.94 g; suma cukrów prostych: 54.66 g;		
<b>czwartek 2024-05-09</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> sok warzywny 200ml ,	Pieczeń z udźca 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	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> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Kielbasa szynkowa Ojca Grzegorza 50g , Kielki 4g , Herbata 250ml , Papryka czerwona 40g , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2022.64 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; białko zwierzęce: 34.80 g; Tłuszcz: 55.57 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; Sód: 2133.79 mg; Potas: 3919.54 mg; Magnez: 307.79 mg; Wapń: 442.04 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1273.83 ug; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.68 g; suma cukrów prostych: 45.17 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10</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 , 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 ,	ryba smażona 120g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</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 , twaróg90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2190.81 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; białko zwierzęce: 61.45 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; Sód: 1162.30 mg; Potas: 3945.51 mg; Magnez: 295.89 mg; Wapń: 584.71 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1294.44 ug; Błonnik pokarmowy: 23.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.99 g; suma cukrów prostych: 58.38 g;		
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały120,g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Pasztet 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 grysikowa 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	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> ), 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> ), ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2470.05 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; białko zwierzęce: 48.92 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; Sód: 1476.81 mg; Potas: 3594.63 mg; Magnez: 325.21 mg; Wapń: 545.86 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.47 ug; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.98 g; suma cukrów prostych: 57.66 g;		
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
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> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pasztet drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g(1,9) ( <b>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 mały 130g(1,3,7) ( <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: 2488.96 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; białko zwierzęce: 48.92 g; Tłuszcz: 84.29 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Sód: 1257.52 mg; Potas: 3914.01 mg; Magnez: 327.46 mg; Wapń: 576.64 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3291.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.14 g; suma cukrów prostych: 58.81 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , 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 grysikowa 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SELER</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> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , ogórek kiszony 40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2470.05 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; białko zwierzęce: 48.92 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; Sód: 1476.81 mg; Potas: 3594.63 mg; Magnez: 325.21 mg; Wapń: 545.86 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1375.47 ug; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.98 g; suma cukrów prostych: 57.66 g;		
<b>sobota 2024-05-11</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g , <b>II Śniadanie:</b> pomidor 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Potrawka z kurczaka 180g(1,7,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka wielowarzywna 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	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> ), chleb razowo-słonecznikowy 40g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b/cukru , ogórek kiszony 40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2083.39 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; białko zwierzęce: 43.28 g; Tłuszcz: 70.28 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; Sód: 1720.56 mg; Potas: 3736.71 mg; Magnez: 335.74 mg; Wapń: 540.78 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1206.37 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.80 g; suma cukrów prostych: 26.67 g;		
<b>niedziela 2024-05-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g , Szynka beskidzka 50g , Herbata 250ml , pomidor 40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), udko z kurczaka duszone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały 70g(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 , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Sałatka szwedzka 40g . , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane 25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2433.38 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; białko zwierzęce: 59.50 g; Tłuszcz: 107.49 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 2421.05 mg; Potas: 3776.05 mg; Magnez: 306.80 mg; Wapń: 416.21 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 593.68 ug; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.62 g; suma cukrów prostych: 45.76 g;		





## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-13</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 90g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), ziemniaki 200g , Sałatka z białej kapusty 120g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka drobiowa 50.g(6,7,9,10) , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2513.56 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; białko zwierzęce: 58.50 g; Tłuszcz: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; Sód: 1688.82 mg; Potas: 5116.82 mg; Magnez: 383.38 mg; Wapń: 955.00 mg; Żelazo: 11.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 683.68 ug; Błonnik pokarmowy: 28.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.13 g; suma cukrów prostych: 83.00 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka drobiowa 50.g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2539.84 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; białko zwierzęce: 72.88 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 386.04 g; Sód: 1528.50 mg; Potas: 4399.57 mg; Magnez: 323.17 mg; Wapń: 866.17 mg; Żelazo: 11.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 971.13 ug; Błonnik pokarmowy: 20.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.34 g; suma cukrów prostych: 82.07 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-13</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml ( <b>MLEKO</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(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 drobiowa 50.g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2477.93 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; białko zwierzęce: 64.38 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; Sód: 1774.85 mg; Potas: 5258.08 mg; Magnez: 379.63 mg; Wapń: 945.98 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 719.53 ug; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 83.68 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-13		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona70g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), chleb razowo-słonecznikowy40g(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 , Szyńka drobiowa 50.g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2311.38 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; białko zwierzęce: 54.53 g; Tłuszcz: 74.57 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; Sód: 1902.55 mg; Potas: 4299.12 mg; Magnez: 361.22 mg; Wapń: 714.27 mg; Żelazo: 12.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1125.43 ug; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.97 g; suma cukrów prostych: 40.29 g;		

Dietetyk

.....