

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2025-12-11 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , paszтет z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Zraz mielony 80g (GLUTEN, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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 , Posilek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2425.96 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; białko zwierzęce: 49.27 g; Tłuszcz: 120.63 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; Sód: 1746.50 mg; Potas: 3244.70 mg; Magnez: 266.53 mg; Wapń: 531.15 mg; Żelazo: 9.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1723.78 ug; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.47 g; suma cukrów prostych: 37.91 g;		
czwartek 2025-12-11 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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) , Posilek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2542.67 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; białko zwierzęce: 60.64 g; Tłuszcz: 122.65 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Sód: 1515.76 mg; Potas: 4083.25 mg; Magnez: 341.63 mg; Wapń: 522.11 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2806.40 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.47 g; suma cukrów prostych: 25.99 g;		
czwartek 2025-12-11 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , paszтет z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK , SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Zraz mielony 80g (GLUTEN, JAJ), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	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) , Posilek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.17 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; białko zwierzęce: 49.50 g; Tłuszcz: 125.19 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; Sód: 1576.80 mg; Potas: 3398.48 mg; Magnez: 274.34 mg; Wapń: 550.21 mg; Żelazo: 10.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1862.93 ug; Błonnik pokarmowy: 21.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.91 g; suma cukrów prostych: 31.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-11		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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: Banan 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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: 2368.79 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; białko zwierzęce: 49.52 g; Tłuszcz: 112.21 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; Sód: 1620.15 mg; Potas: 3625.71 mg; Magnez: 322.10 mg; Wapń: 573.41 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1957.20 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.25 g; suma cukrów prostych: 25.24 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , rukola 6g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.54 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; białko zwierzęce: 65.05 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; Sód: 1242.89 mg; Potas: 4746.73 mg; Magnez: 353.62 mg; Wapń: 926.14 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 846.88 ug; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.61 g; suma cukrów prostych: 43.99 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba gotowana 90g (SELER, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g (GLUTEN),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; białko zwierzęce: 62.84 g; Tłuszcz: 69.32 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; Sód: 1146.96 mg; Potas: 5068.52 mg; Magnez: 339.67 mg; Wapń: 456.56 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2742.88 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.84 g; suma cukrów prostych: 48.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-12-12		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), fasolka szparagowa z wody120g (ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2226.78 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; białko zwierzęce: 64.96 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Sód: 1456.62 mg; Potas: 4675.28 mg; Magnez: 341.77 mg; Wapń: 916.38 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 824.68 ug; Błonnik pokarmowy: 24.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.04 g; suma cukrów prostych: 43.87 g;		
piątek 2025-12-12		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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 , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), fasolka szparagowa z wody120g (ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopocka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; białko zwierzęce: 64.96 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; Sód: 1523.38 mg; Potas: 5031.53 mg; Magnez: 387.53 mg; Wapń: 937.50 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.68 ug; Błonnik pokarmowy: 32.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.66 g; suma cukrów prostych: 56.58 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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 mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kielki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; białko zwierzęce: 58.24 g; Tłuszcz: 81.29 g; Węglowodany ogółem: 297.40 g; Sód: 1450.90 mg; Potas: 3818.84 mg; Magnez: 296.69 mg; Wapń: 423.94 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 504.38 ug; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.17 g; suma cukrów prostych: 50.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa 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. ,	Kiełki 4g , Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2394.42 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; białko zwierzęce: 58.26 g; Tłuszcz: 80.29 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; Sód: 1238.44 mg; Potas: 3786.84 mg; Magnez: 286.94 mg; Wapń: 425.59 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 547.08 ug; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.14 g; suma cukrów prostych: 48.37 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa 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 ,	Kiełki 4g , Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2555.40 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; białko zwierzęce: 58.29 g; Tłuszcz: 83.31 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; Sód: 1535.05 mg; Potas: 3931.34 mg; Magnez: 325.49 mg; Wapń: 436.54 mg; Żelazo: 12.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 504.38 ug; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.59 g; suma cukrów prostych: 50.79 g;		
sobota 2025-12-13		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (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 ,	Kiełki 4g , Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2190.33 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; białko zwierzęce: 48.73 g; Tłuszcz: 62.22 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; Sód: 1724.15 mg; Potas: 4372.34 mg; Magnez: 347.22 mg; Wapń: 567.91 mg; Żelazo: 12.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 612.20 ug; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.96 g; suma cukrów prostych: 38.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-12-14		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Herbata b\cukru , II Śniadanie: Pomarańcza1/2szt. ,	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 mały pszenno-żytni70g (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: 2532.42 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; białko zwierzęce: 92.60 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; Sód: 1275.68 mg; Potas: 4699.98 mg; Magnez: 302.65 mg; Wapń: 361.67 mg; Żelazo: 11.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 749.72 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.88 g; suma cukrów prostych: 28.98 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER),	Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2269.36 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; białko zwierzęce: 56.04 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; Sód: 2320.96 mg; Potas: 3357.86 mg; Magnez: 314.24 mg; Wapń: 794.99 mg; Żelazo: 11.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.45 ug; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.33 g; suma cukrów prostych: 50.44 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN),	Chleb mały krojony50g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2322.57 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; białko zwierzęce: 67.37 g; Tłuszcz: 82.26 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; Sód: 1156.33 mg; Potas: 5045.59 mg; Magnez: 363.88 mg; Wapń: 864.53 mg; Żelazo: 10.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2861.07 ug; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 55.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-12-15		
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), Kielki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER),	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: 2272.86 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; białko zwierzęce: 58.99 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; Sód: 2447.19 mg; Potas: 3386.93 mg; Magnez: 294.83 mg; Wapń: 900.07 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1229.12 ug; Błonnik pokarmowy: 16.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.37 g; suma cukrów prostych: 51.45 g;		
poniedziałek 2025-12-15		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb razowy 120g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER),	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: 2112.56 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; białko zwierzęce: 49.91 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 255.48 g; Sód: 2236.51 mg; Potas: 3434.01 mg; Magnez: 318.29 mg; Wapń: 621.64 mg; Żelazo: 11.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1219.45 ug; Błonnik pokarmowy: 23.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.58 g; suma cukrów prostych: 43.89 g;		
wtorek 2025-12-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kielbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Herbata 250ml, Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 40g, Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Posiłek nocny: Serek naturalny 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2347.44 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; białko zwierzęce: 60.28 g; Tłuszcz: 124.40 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; Sód: 1724.00 mg; Potas: 4712.86 mg; Magnez: 321.86 mg; Wapń: 603.54 mg; Żelazo: 12.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.33 ug; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.61 g; suma cukrów prostych: 34.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-12-17		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), gulasz drobiowy(80g+80g) (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2296.81 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; białko zwierzęce: 57.80 g; Tłuszcz: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; Sód: 1924.48 mg; Potas: 3588.01 mg; Magnez: 358.12 mg; Wapń: 737.27 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1444.36 ug; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 33.93 g;		
czwartek 2025-12-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, ROŚ), Kotlet schabowy100g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew z groszkiem 120g (GLUTEN),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2774.55 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; białko zwierzęce: 77.50 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 404.40 g; Sód: 1834.57 mg; Potas: 5999.51 mg; Magnez: 415.50 mg; Wapń: 599.00 mg; Żelazo: 16.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2490.10 ug; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.32 g; suma cukrów prostych: 45.75 g;		
czwartek 2025-12-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g (GLUTEN),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2278.95 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; białko zwierzęce: 79.51 g; Tłuszcz: 70.16 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; Sód: 1032.98 mg; Potas: 3725.52 mg; Magnez: 274.61 mg; Wapń: 479.19 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2531.79 ug; Błonnik pokarmowy: 22.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.63 g; suma cukrów prostych: 24.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-12-18		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, ROŚ), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem 120g (GLUTEN), ziemniaki gotowane 200g. ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg 90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.28 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; białko zwierzęce: 71.71 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; Sód: 1236.76 mg; Potas: 5872.17 mg; Magnez: 400.23 mg; Wapń: 567.05 mg; Żelazo: 14.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2478.69 ug; Błonnik pokarmowy: 36.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.84 g; suma cukrów prostych: 45.30 g;		
czwartek 2025-12-18		Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: serek wiejski 1szt. ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, ROŚ), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg 90g (MLEKO), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Pomidor 40g , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy 200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 2478.36 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; białko zwierzęce: 71.69 g; Tłuszcz: 64.27 g; Węglowodany ogółem: 391.09 g; Sód: 1382.12 mg; Potas: 6012.77 mg; Magnez: 422.43 mg; Wapń: 583.65 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2501.69 ug; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 24.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.89 g; suma cukrów prostych: 49.84 g;		
piątek 2025-12-19		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (1,3,7) (GLUTEN), masło porcje 10g , Jajko 1 szt (3) (JAJ), rukola 6g , Jabłko 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z kapusty białej 120g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor 40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2512.30 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; białko zwierzęce: 65.83 g; Tłuszcz: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Sód: 1443.36 mg; Potas: 3842.58 mg; Magnez: 293.92 mg; Wapń: 977.44 mg; Żelazo: 11.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.65 ug; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.29 g; suma cukrów prostych: 38.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-12-20		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b/cukru , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2256.61 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; białko zwierzęce: 70.44 g; Tłuszcz: 65.80 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; Sód: 1299.07 mg; Potas: 4782.18 mg; Magnez: 369.81 mg; Wapń: 668.41 mg; Żelazo: 10.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 916.16 ug; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 38.14 g;</p>		

Dietetyk

.....