

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (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),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (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: 2635.57 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; białko zwierzęce: 62.69 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; Sód: 1307.76 mg; Potas: 3613.89 mg; Magnez: 373.19 mg; Wapń: 840.16 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.64 ug; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.11 g; suma cukrów prostych: 65.93 g;		
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kielki 4g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (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: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; białko zwierzęce: 74.71 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; Sód: 1177.08 mg; Potas: 5231.22 mg; Magnez: 388.29 mg; Wapń: 770.51 mg; Żelazo: 10.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2552.63 ug; Błonnik pokarmowy: 24.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.32 g; suma cukrów prostych: 67.94 g;		
poniedziałek 2024-12-02 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (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),	Żurek 400g(1,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (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 owocowy 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.97 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; białko zwierzęce: 62.68 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; Sód: 1387.91 mg; Potas: 3521.64 mg; Magnez: 341.63 mg; Wapń: 828.34 mg; Żelazo: 13.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1168.64 ug; Błonnik pokarmowy: 21.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.53 g; suma cukrów prostych: 65.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), Kiełki 4g , Pomidor40g , 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, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g(1,7) (GLUTEN), Sałata zielona 80g (GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (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 , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; białko zwierzęce: 66.82 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; Sód: 1666.90 mg; Potas: 4989.22 mg; Magnez: 434.24 mg; Wapń: 615.42 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 821.43 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.68 g; suma cukrów prostych: 58.71 g;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , sałatka makaronowa z kiełbasą i ogórkiem150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2462.54 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; białko zwierzęce: 53.89 g; Tłuszcz: 107.90 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; Sód: 1919.80 mg; Potas: 4943.48 mg; Magnez: 388.85 mg; Wapń: 601.93 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1271.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.54 g; suma cukrów prostych: 54.01 g;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , 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 , twaróg z pietruszką 90g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2383.28 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; białko zwierzęce: 66.96 g; Tłuszcz: 111.81 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; Sód: 1960.91 mg; Potas: 4523.00 mg; Magnez: 318.27 mg; Wapń: 573.67 mg; Żelazo: 11.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1476.55 ug; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.20 g; suma cukrów prostych: 54.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), papryka czerwona40g ,	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 , sałatka makaronowa z kiełbasą i ogórkiem150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2730.05 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; białko zwierzęce: 54.74 g; Tłuszcz: 119.19 g; Węglowodany ogółem: 423.47 g; Sód: 2721.10 mg; Potas: 4755.00 mg; Magnez: 392.82 mg; Wapń: 525.82 mg; Żelazo: 14.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3427.35 ug; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.16 g; suma cukrów prostych: 71.77 g;		
wtorek 2024-12-03		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), papryka czerwona40g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 80g(1,3,6.) (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g(7) (MLEKO), ziemniaki gotowane 150g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Sałatka makaronowa z kiełbasą i ogórkiem i kukurydzy150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b\cukru , Posiłek nocny: Serek naturalny150g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2619.05 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; białko zwierzęce: 54.49 g; Tłuszcz: 117.64 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; Sód: 3092.90 mg; Potas: 4330.88 mg; Magnez: 363.47 mg; Wapń: 506.36 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3315.20 ug; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.38 g; suma cukrów prostych: 66.15 g;		
środa 2024-12-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
zupa mleczna z kaszą manną 400g(1,7) (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomarańcza50g , Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),
Wartości odżywcze: Energia: 2285.66 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; białko zwierzęce: 58.71 g; Tłuszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 285.13 g; Sód: 1574.12 mg; Potas: 3026.88 mg; Magnez: 250.09 mg; Wapń: 750.92 mg; Żelazo: 8.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1127.63 ug; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 73.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 72.18 g; suma cukrów prostych: 63.68 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , 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, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Kotlet - stek drobiowy 100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), buraki120g ,	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2110.27 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; białko zwierzęce: 45.98 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; Sód: 2046.67 mg; Potas: 3896.61 mg; Magnez: 370.01 mg; Wapń: 557.64 mg; Żelazo: 16.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 793.90 ug; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 72.09 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (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 , buraki120g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2511.40 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; białko zwierzęce: 79.56 g; Tłuszcz: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; Sód: 1585.35 mg; Potas: 4301.61 mg; Magnez: 335.77 mg; Wapń: 543.13 mg; Żelazo: 14.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.59 ug; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.66 g; suma cukrów prostych: 68.42 g;		
czwartek 2024-12-05 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , 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, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Kotlet - stek drobiowy 100g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), buraki120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Twaróg90g (MLEKO), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2100.31 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; białko zwierzęce: 45.88 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; Sód: 1983.67 mg; Potas: 5095.05 mg; Magnez: 414.05 mg; Wapń: 554.28 mg; Żelazo: 16.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 796.90 ug; Błonnik pokarmowy: 38.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.86 g; suma cukrów prostych: 72.63 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Kielki 4g , Herbata 250ml , Papryka czerwona40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2254.56 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; białko zwierzęce: 71.68 g; Tłuszcz: 58.91 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; Sód: 2248.84 mg; Potas: 5914.51 mg; Magnez: 475.68 mg; Wapń: 582.97 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 970.69 ug; Błonnik pokarmowy: 38.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 62.49 g;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) (JAJ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g(7) (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 72.24 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Sód: 3156.50 mg; Potas: 3134.11 mg; Magnez: 253.43 mg; Wapń: 995.76 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.46 ug; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.94 g; suma cukrów prostych: 63.80 g;		
piątek 2024-12-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje10g , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana100g(4,9,10) (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana , Ogonówka wiejska 50.g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2207.83 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; białko zwierzęce: 58.58 g; Tłuszcz: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; Sód: 2128.31 mg; Potas: 4098.86 mg; Magnez: 282.22 mg; Wapń: 422.79 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2341.60 ug; Błonnik pokarmowy: 24.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.03 g; suma cukrów prostych: 59.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) (JAJ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; białko zwierzęce: 72.24 g; Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Sód: 3153.34 mg; Potas: 3134.11 mg; Magnez: 253.43 mg; Wapń: 995.76 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1193.46 ug; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.29 g; suma cukrów prostych: 63.80 g;		
piątek 2024-12-06		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Jajo gotowane 1 szt(3) (JAJ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Ogórek kiszony 100g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Śledzie w śmietanie 180g (MLEKO, RYB), ziemniaki 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2412.85 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; białko zwierzęce: 72.22 g; Tłuszcz: 92.90 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; Sód: 3516.54 mg; Potas: 3242.71 mg; Magnez: 269.63 mg; Wapń: 1006.36 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1195.46 ug; Błonnik pokarmowy: 18.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.69 g; suma cukrów prostych: 68.04 g;		
sobota 2024-12-07		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.26 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; białko zwierzęce: 42.28 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; Sód: 2344.50 mg; Potas: 2812.66 mg; Magnez: 247.28 mg; Wapń: 535.02 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1488.00 ug; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.60 g; suma cukrów prostych: 55.86 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2243.23 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; białko zwierzęce: 49.18 g; Tłuszcz: 80.36 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Sód: 1086.73 mg; Potas: 4319.56 mg; Magnez: 298.60 mg; Wapń: 565.63 mg; Żelazo: 10.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3280.70 ug; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.32 g; suma cukrów prostych: 58.57 g;		
sobota 2024-12-07 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , ogórek kiszony40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2393.26 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; białko zwierzęce: 42.28 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 317.38 g; Sód: 2344.50 mg; Potas: 2812.66 mg; Magnez: 247.28 mg; Wapń: 535.02 mg; Żelazo: 9.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1488.00 ug; Błonnik pokarmowy: 18.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.60 g; suma cukrów prostych: 55.86 g;		
sobota 2024-12-07 Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , II Śniadanie: pomidor100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (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 , ogórek kiszony40g , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2317.66 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; białko zwierzęce: 42.26 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 301.16 g; Sód: 2690.45 mg; Potas: 3176.86 mg; Magnez: 267.73 mg; Wapń: 548.36 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1597.70 ug; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.02 g; suma cukrów prostych: 25.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata 250ml , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1978.90 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; białko zwierzęce: 32.61 g; Tłuszcz: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; Sód: 4899.30 mg; Potas: 3158.70 mg; Magnez: 291.18 mg; Wapń: 306.06 mg; Żelazo: 9.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 525.43 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.26 g; suma cukrów prostych: 49.63 g;		
niedziela 2024-12-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 150g,sos(2szt.) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1851.59 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; białko zwierzęce: 30.20 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 281.24 g; Sód: 4749.94 mg; Potas: 3150.65 mg; Magnez: 259.72 mg; Wapń: 188.54 mg; Żelazo: 9.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2130.95 ug; Błonnik pokarmowy: 24.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.64 g; suma cukrów prostych: 46.81 g;		
niedziela 2024-12-08 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (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 ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata 250ml , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1942.30 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; białko zwierzęce: 32.59 g; Tłuszcz: 59.29 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; Sód: 4979.44 mg; Potas: 3066.45 mg; Magnez: 259.62 mg; Wapń: 294.24 mg; Żelazo: 8.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 525.43 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.68 g; suma cukrów prostych: 49.16 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , herbata b\cukru , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 150g,sos pieczeniowy (2szt.) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), herbata b\cukru , Ogórek konserwowy40g , Posiłek nocny: Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA),
Wartości odżywcze: Energia: 2147.30 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; białko zwierzęce: 37.64 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; Sód: 5040.64 mg; Potas: 3351.85 mg; Magnez: 261.37 mg; Wapń: 328.69 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1221.68 ug; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.35 g; suma cukrów prostych: 42.04 g;		

Dietetyk

.....