

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Kiełki 4g , Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Rama porcjowana , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1981.21 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; białko zwierzęce: 52.47 g; Tłuszcz: 66.11 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; Sód: 1256.75 mg; Potas: 4185.68 mg; Magnez: 313.27 mg; Wapń: 556.19 mg; Żelazo: 12.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.02 ug; Błonnik pokarmowy: 25.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.59 g; suma cukrów prostych: 43.40 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajecznicza(2szt.) (JAJ), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2584.09 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; białko zwierzęce: 84.19 g; Tłuszcz: 100.63 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; Sód: 1309.49 mg; Potas: 4499.83 mg; Magnez: 360.94 mg; Wapń: 1203.01 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1671.94 ug; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.01 g; suma cukrów prostych: 64.18 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka beszkidzka 50g , mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka bartnika 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; białko zwierzęce: 57.56 g; Tłuszcz: 64.33 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; Sód: 1427.62 mg; Potas: 4386.73 mg; Magnez: 409.49 mg; Wapń: 720.20 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1645.09 ug; Błonnik pokarmowy: 24.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.29 g; suma cukrów prostych: 64.60 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajecznica(2szt.) (JAJ), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , papryka czerwona40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2623.59 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; białko zwierzęce: 84.21 g; Tłuszcz: 103.02 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; Sód: 1249.71 mg; Potas: 4586.08 mg; Magnez: 389.64 mg; Wapń: 1213.91 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1671.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.52 g; suma cukrów prostych: 64.62 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyunka beskidzka 50g , mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor100g , chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szyunka bartnika 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2173.63 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; białko zwierzęce: 45.18 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; Sód: 1426.74 mg; Potas: 4215.63 mg; Magnez: 354.14 mg; Wapń: 436.11 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 801.59 ug; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.65 g; suma cukrów prostych: 24.46 g;		
czwartek 2024-06-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; białko zwierzęce: 47.47 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; Sód: 2111.28 mg; Potas: 3363.60 mg; Magnez: 370.80 mg; Wapń: 475.63 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3188.51 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 62.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna80g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Sałata zielona 15g ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł z wody120g , ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2227.03 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; białko zwierzęce: 58.25 g; Tłuszcz: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; Sód: 1898.63 mg; Potas: 3549.00 mg; Magnez: 377.50 mg; Wapń: 443.38 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 882.31 ug; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.76 g; suma cukrów prostych: 48.02 g;		
czwartek 2024-06-06		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Ogórek zielony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; białko zwierzęce: 47.47 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; Sód: 2111.28 mg; Potas: 3363.60 mg; Magnez: 370.80 mg; Wapń: 475.63 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3188.51 ug; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.77 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.89 g; suma cukrów prostych: 62.90 g;		
czwartek 2024-06-06		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Ryż brązowy na sypko150g , Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; białko zwierzęce: 45.39 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; Sód: 2097.17 mg; Potas: 2515.84 mg; Magnez: 310.66 mg; Wapń: 585.66 mg; Żelazo: 9.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3140.27 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.06 g; suma cukrów prostych: 80.15 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajko 1 szt (JAJ), pomidor40g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), Rama porcjowana , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2387.49 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; białko zwierzęce: 57.21 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; Sód: 1782.92 mg; Potas: 5047.87 mg; Magnez: 373.94 mg; Wapń: 745.17 mg; Żelazo: 13.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1420.85 ug; Błonnik pokarmowy: 30.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 52.91 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , miód1szt. , Jogurt naturalny 1szt (MLEKO), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana 90g (SELER, RYB), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER),	chleb krojony mały120,g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynka tyrolska50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2524.40 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; białko zwierzęce: 56.09 g; Tłuszcz: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 429.30 g; Sód: 1762.62 mg; Potas: 4724.52 mg; Magnez: 339.94 mg; Wapń: 641.07 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2405.75 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.81 g; suma cukrów prostych: 60.58 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajko 1 szt (JAJ), pomidor40g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Serek topiony 50g (MLEKO), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2588.29 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; białko zwierzęce: 57.29 g; Tłuszcz: 77.32 g; Węglowodany ogółem: 398.31 g; Sód: 1852.92 mg; Potas: 5156.67 mg; Magnez: 394.74 mg; Wapń: 757.97 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1420.85 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.95 g; suma cukrów prostych: 53.71 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), pomidor40g , Kiełki 4g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Serek topiony 50g (MLEKO), herbata b/cukru , Sałata zielona 15g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2102.35 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; białko zwierzęce: 51.38 g; Tłuszcz: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; Sód: 1858.52 mg; Potas: 4136.77 mg; Magnez: 336.24 mg; Wapń: 729.87 mg; Żelazo: 12.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1353.05 ug; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.46 g; suma cukrów prostych: 23.08 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Parówki drobiowe Cieszyнки100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2386.25 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; białko zwierzęce: 53.88 g; Tłuszcz: 77.56 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; Sód: 1856.69 mg; Potas: 3413.28 mg; Magnez: 330.01 mg; Wapń: 670.50 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.99 ug; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.80 g; suma cukrów prostych: 57.16 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Cieszyнки100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2592.57 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; białko zwierzęce: 84.81 g; Tłuszcz: 92.72 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; Sód: 1380.09 mg; Potas: 3759.42 mg; Magnez: 319.27 mg; Wapń: 644.23 mg; Żelazo: 11.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2604.23 ug; Błonnik pokarmowy: 23.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 55.73 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-08		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Cieszyński 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2629.36 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; białko zwierzęce: 81.10 g; Tłuszcz: 88.14 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; Sód: 1873.84 mg; Potas: 3860.39 mg; Magnez: 367.75 mg; Wapń: 698.97 mg; Żelazo: 12.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.17 ug; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.26 g; suma cukrów prostych: 58.82 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g , Parówki drobiowe Cieszyński 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; białko zwierzęce: 75.22 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; Sód: 1747.74 mg; Potas: 2930.29 mg; Magnez: 329.77 mg; Wapń: 690.50 mg; Żelazo: 11.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 791.23 ug; Błonnik pokarmowy: 24.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.99 g; suma cukrów prostych: 62.88 g;		
niedziela 2024-06-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyńska beszkiwka 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg 90g (MLEKO), rzodkiewka. 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2399.39 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; białko zwierzęce: 45.18 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; Sód: 913.70 mg; Potas: 3692.90 mg; Magnez: 287.11 mg; Wapń: 322.82 mg; Żelazo: 10.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.57 g; suma cukrów prostych: 48.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g) , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g (MLEKO, JAJ), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.46 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; białko zwierzęce: 66.83 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; Sód: 1989.44 mg; Potas: 4789.79 mg; Magnez: 406.49 mg; Wapń: 732.82 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.38 g; suma cukrów prostych: 76.62 g;		
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 10g . porcjowe , Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Banan 1/2szt. , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2953.23 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; białko zwierzęce: 72.20 g; Tłuszcz: 72.81 g; Węglowodany ogółem: 484.49 g; Sód: 2099.09 mg; Potas: 7116.45 mg; Magnez: 554.63 mg; Wapń: 732.91 mg; Żelazo: 16.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 943.20 ug; Błonnik pokarmowy: 33.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.72 g; suma cukrów prostych: 137.77 g;		
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g (MLEKO, JAJ), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2542.46 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; białko zwierzęce: 66.83 g; Tłuszcz: 71.38 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; Sód: 1989.44 mg; Potas: 4789.79 mg; Magnez: 406.49 mg; Wapń: 732.82 mg; Żelazo: 15.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.36 ug; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.38 g; suma cukrów prostych: 76.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g , II Śniadanie: papryka czerwona 80g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 90g (MLEKO, JAJ), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2233.11 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; białko zwierzęce: 54.44 g; Tłuszcz: 59.40 g; Węglowodany ogółem: 355.99 g; Sód: 1902.87 mg; Potas: 4581.24 mg; Magnez: 386.39 mg; Wapń: 488.92 mg; Żelazo: 14.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1071.76 ug; Błonnik pokarmowy: 30.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.35 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.68 g; suma cukrów prostych: 66.14 g;		

Dietetyk

.....