

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-30		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2586.55 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; białko zwierzęce: 70.74 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 370.90 g; Sód: 2342.96 mg; Potas: 5183.38 mg; Magnez: 391.46 mg; Wapń: 1242.47 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2945.80 ug; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.69 g; suma cukrów prostych: 72.48 g;		
środa 2025-07-30		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), 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 gęsto 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2210.55 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; białko zwierzęce: 69.02 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; Sód: 1926.65 mg; Potas: 4410.61 mg; Magnez: 413.51 mg; Wapń: 797.72 mg; Żelazo: 12.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1661.25 ug; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.25 g; suma cukrów prostych: 52.68 g;		
środa 2025-07-30		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), chleb razowy 70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , papryka czerwona 40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2444.95 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; białko zwierzęce: 70.68 g; Tłuszcz: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; Sód: 2477.99 mg; Potas: 5200.53 mg; Magnez: 404.66 mg; Wapń: 1242.17 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2945.80 ug; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.88 g; suma cukrów prostych: 72.23 g;		
środa 2025-07-30		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona 40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2071.75 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; białko zwierzęce: 61.57 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; Sód: 2725.18 mg; Potas: 4984.92 mg; Magnez: 327.11 mg; Wapń: 908.62 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2988.84 ug; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.38 g; suma cukrów prostych: 43.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z indyka w sosie 70g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), rzodkiewka.40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2068.52 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; białko zwierzęce: 60.78 g; Tłuszcz: 62.89 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; Sód: 1587.23 mg; Potas: 3703.03 mg; Magnez: 297.65 mg; Wapń: 321.03 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 624.14 ug; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.47 g; suma cukrów prostych: 31.17 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z indyka w sosie 70g (GLUTEN), Jabłko pieczone 150 , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , twaróg90g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2127.28 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; białko zwierzęce: 60.83 g; Tłuszcz: 61.38 g; Węglowodany ogółem: 300.73 g; Sód: 1420.86 mg; Potas: 3286.79 mg; Magnez: 246.25 mg; Wapń: 215.21 mg; Żelazo: 8.22 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 714.64 ug; Błonnik pokarmowy: 18.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.11 g; suma cukrów prostych: 56.64 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z indyka w sosie 70g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg90g (MLEKO), rzodkiewka.40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1901.92 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; białko zwierzęce: 60.71 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 249.23 g; Sód: 1883.88 mg; Potas: 3603.93 mg; Magnez: 267.85 mg; Wapń: 305.23 mg; Żelazo: 8.74 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 624.14 ug; Błonnik pokarmowy: 21.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 30.34 g;		
niedziela 2025-08-03		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: ogórek zielony100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z indyka w sosie 70g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), rzodkiewka.40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok pomidorowy200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1952.02 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; białko zwierzęce: 60.61 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Sód: 2156.73 mg; Potas: 4094.43 mg; Magnez: 300.00 mg; Wapń: 330.58 mg; Żelazo: 9.92 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 753.99 ug; Błonnik pokarmowy: 25.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.58 g; suma cukrów prostych: 26.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Zraz mielony 80g (GLUTEN, JAJ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2382.81 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; białko zwierzęce: 49.25 g; Tłuszcz: 120.39 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; Sód: 1703.35 mg; Potas: 3296.55 mg; Magnez: 265.53 mg; Wapń: 549.25 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1729.18 ug; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.83 g; suma cukrów prostych: 37.18 g;		
czwartek 2025-08-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa 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 mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata b\cukru , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2448.27 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; białko zwierzęce: 60.62 g; Tłuszcz: 117.35 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; Sód: 1490.36 mg; Potas: 4056.05 mg; Magnez: 336.43 mg; Wapń: 518.91 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2736.40 ug; Błonnik pokarmowy: 29.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.22 g; suma cukrów prostych: 25.79 g;		
czwartek 2025-08-07		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa 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) , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2414.12 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; białko zwierzęce: 49.49 g; Tłuszcz: 125.10 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; Sód: 1542.40 mg; Potas: 3463.93 mg; Magnez: 275.94 mg; Wapń: 569.91 mg; Żelazo: 10.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1868.33 ug; Błonnik pokarmowy: 21.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.31 g; suma cukrów prostych: 31.23 g;		
czwartek 2025-08-07		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , ogórek kiszony40g , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g ,	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 mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , herbata b\cukru , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2433.64 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; białko zwierzęce: 49.50 g; Tłuszcz: 112.27 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Sód: 1580.00 mg; Potas: 4067.56 mg; Magnez: 327.10 mg; Wapń: 609.51 mg; Żelazo: 11.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2076.60 ug; Błonnik pokarmowy: 27.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.61 g; suma cukrów prostych: 31.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....