



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-09-21</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony40g , Herbata b/cukru , <b>II Śniadanie:</b> Melon 100g ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , twaróg z rzodkiewką90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2466.82 kcal; Białko ogółem: 132.32 g; białko zwierzęce: 92.58 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; Sód: 1160.88 mg; Potas: 4398.78 mg; Magnez: 277.15 mg; Wapń: 306.02 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 721.82 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 19.15 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-22</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb mały krojony50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb mały krojony50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek konserwowy40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2362.77 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; białko zwierzęce: 62.62 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; Sód: 1229.11 mg; Potas: 3466.04 mg; Magnez: 347.34 mg; Wapń: 823.36 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1167.44 ug; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.53 g; suma cukrów prostych: 49.84 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-22</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb mały krojony50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; białko zwierzęce: 76.94 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; Sód: 1141.33 mg; Potas: 5249.85 mg; Magnez: 385.53 mg; Wapń: 842.22 mg; Żelazo: 10.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2566.29 ug; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.22 g; suma cukrów prostych: 55.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-09-22</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek konserwowy 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2366.27 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; białko zwierzęce: 65.57 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 311.42 g; Sód: 1355.34 mg; Potas: 3495.11 mg; Magnez: 327.93 mg; Wapń: 928.44 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1181.11 ug; Błonnik pokarmowy: 17.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.56 g; suma cukrów prostych: 50.85 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-22</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb razowy 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielki 4g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Nektaryna 1szt., Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb mały krojony 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2354.74 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; białko zwierzęce: 66.79 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 317.85 g; Sód: 1309.28 mg; Potas: 5373.51 mg; Magnez: 467.51 mg; Wapń: 696.49 mg; Żelazo: 13.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1313.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.20 g; suma cukrów prostych: 48.77 g;		
<b>wtorek 2025-09-23</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kielbasa szynkowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa koperkowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Herbata 250ml, Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Parówki Nowojorskie 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), <b>Posiłek nocny:</b> Serek naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2406.24 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; białko zwierzęce: 60.26 g; Tłuszcz: 124.10 g; Węglowodany ogółem: 300.08 g; Sód: 1706.50 mg; Potas: 4685.66 mg; Magnez: 316.66 mg; Wapń: 600.34 mg; Żelazo: 11.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 988.33 ug; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.54 g; suma cukrów prostych: 34.67 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-09-24</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g ( <b>MLEKO, SELER</b> ), gulasz drobiowy(80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2250.01 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; białko zwierzęce: 57.78 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; Sód: 1724.38 mg; Potas: 3317.01 mg; Magnez: 342.92 mg; Wapń: 726.37 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1247.66 ug; Błonnik pokarmowy: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 26.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.75 g; suma cukrów prostych: 33.82 g;		
<b>czwartek 2025-09-25</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Biała rzodkiew 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kotlet schabowy100g ( <b>GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kielki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2621.70 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; białko zwierzęce: 77.50 g; Tłuszcz: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 391.66 g; Sód: 2103.46 mg; Potas: 5682.79 mg; Magnez: 463.50 mg; Wapń: 590.84 mg; Żelazo: 18.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 584.10 ug; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.86 g; suma cukrów prostych: 51.93 g;		
<b>czwartek 2025-09-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kielbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki120g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Kielki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2307.30 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; białko zwierzęce: 79.49 g; Tłuszcz: 64.68 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Sód: 973.47 mg; Potas: 4040.70 mg; Magnez: 283.41 mg; Wapń: 513.48 mg; Żelazo: 12.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.19 ug; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 48.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-09-25</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Biała rzodkiew 40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria 120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Rama porcjowana , Kiełki 4g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2224.61 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; białko zwierzęce: 71.71 g; Tłuszcz: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; Sód: 1871.24 mg; Potas: 5181.14 mg; Magnez: 436.60 mg; Wapń: 515.75 mg; Żelazo: 14.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 626.84 ug; Błonnik pokarmowy: 35.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.36 g; suma cukrów prostych: 42.53 g;		
<b>czwartek 2025-09-25</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Biała rzodkiew 40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 1szt. ,	Zupa grochówka 400g ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Mizeria 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2203.54 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; białko zwierzęce: 71.71 g; Tłuszcz: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; Sód: 2066.25 mg; Potas: 5526.84 mg; Magnez: 457.60 mg; Wapń: 536.60 mg; Żelazo: 14.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 756.84 ug; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.04 g; suma cukrów prostych: 39.83 g;		
<b>piątek 2025-09-26</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100.g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Sałata zielona 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Ser żółty 50g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2366.16 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; białko zwierzęce: 65.81 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; Sód: 1392.06 mg; Potas: 3426.38 mg; Magnez: 266.77 mg; Wapń: 857.14 mg; Żelazo: 10.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1213.25 ug; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.32 g; suma cukrów prostych: 37.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2025-09-26</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Kiełbasa szynkowa50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), ryba gotowana100g(4,9,10) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g(9,7,1) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka z kotła 50.g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2227.13 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; białko zwierzęce: 57.22 g; Tłuszcz: 74.25 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; Sód: 2008.31 mg; Potas: 4201.42 mg; Magnez: 292.42 mg; Wapń: 429.15 mg; Żelazo: 10.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.12 ug; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 43.93 g;		
<b>piątek 2025-09-26</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Jajko 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba z pieca100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), ziemniaki 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2217.53 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; białko zwierzęce: 65.79 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; Sód: 1263.15 mg; Potas: 3375.88 mg; Magnez: 256.27 mg; Wapń: 850.39 mg; Żelazo: 10.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1185.25 ug; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 37.22 g;		
<b>piątek 2025-09-26</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ogórek zielony100g ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba z pieca100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki 200g , Sałata zielona 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.53 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; białko zwierzęce: 65.77 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; Sód: 1419.55 mg; Potas: 3580.48 mg; Magnez: 276.07 mg; Wapń: 871.99 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.85 ug; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.12 g; suma cukrów prostych: 37.18 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2025-09-27</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g , <b>II Śniadanie:</b> pomidor100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , szynka gotowana50.g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b/cukru , Ogórek zielony40g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2208.93 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; białko zwierzęce: 53.89 g; Tłuszcz: 79.02 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; Sód: 2561.81 mg; Potas: 3262.54 mg; Magnez: 266.69 mg; Wapń: 598.13 mg; Żelazo: 9.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.45 ug; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.69 g; suma cukrów prostych: 26.66 g;		
<b>niedziela 2025-09-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g (2szt.),sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , kielbasa śląska100g , Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2472.20 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; białko zwierzęce: 86.54 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; Sód: 1408.46 mg; Potas: 4189.28 mg; Magnez: 288.08 mg; Wapń: 241.51 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 517.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.06 g; suma cukrów prostych: 28.07 g;		
<b>niedziela 2025-09-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , pomidor40g ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2122.59 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; białko zwierzęce: 78.12 g; Tłuszcz: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 262.31 g; Sód: 1382.40 mg; Potas: 3872.63 mg; Magnez: 240.62 mg; Wapń: 196.14 mg; Żelazo: 8.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1998.05 ug; Błonnik pokarmowy: 23.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.03 g; suma cukrów prostych: 30.63 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-09-28</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , kielbasa śląska100g , Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2376.93 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; białko zwierzęce: 86.52 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; Sód: 1497.22 mg; Potas: 4134.37 mg; Magnez: 258.82 mg; Wapń: 234.26 mg; Żelazo: 10.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 618.05 ug; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.42 g; suma cukrów prostych: 27.94 g;		
<b>niedziela 2025-09-28</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , herbata b\cukru , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Zupa rosół z makaronem 400g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , kielbasa śląska100g , Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), herbata b\cukru , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2377.93 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; białko zwierzęce: 86.37 g; Tłuszcz: 82.73 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Sód: 1483.42 mg; Potas: 4311.77 mg; Magnez: 247.57 mg; Wapń: 226.71 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 643.30 ug; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.37 g; suma cukrów prostych: 35.57 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-29</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z makaronem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 90g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), ziemniaki 200g , Sałatka z białej kapusty 120g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2543.17 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; białko zwierzęce: 56.95 g; Tłuszcz: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; Sód: 1523.72 mg; Potas: 5065.33 mg; Magnez: 380.04 mg; Wapń: 997.06 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 734.08 ug; Błonnik pokarmowy: 28.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.81 g; suma cukrów prostych: 66.27 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z makaronem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcja 10g, rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Dżem porcja 1 szt. 25g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	rosół z lanym ciastem 400ml (1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), brokuł z wody 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Pomidor 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2600.31 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; białko zwierzęce: 72.94 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; Sód: 1457.55 mg; Potas: 4377.04 mg; Magnez: 325.89 mg; Wapń: 910.59 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1021.53 ug; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.41 g; suma cukrów prostych: 65.47 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z makaronem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), rogal ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), masło porcja 10g, Dżem porcja 1 szt. 25g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (1,7,9) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	chleb razowo-słonecznikowy 40g (1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g (1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Pomidor 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2510.74 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; białko zwierzęce: 64.43 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 366.78 g; Sód: 1617.75 mg; Potas: 5217.79 mg; Magnez: 377.89 mg; Wapń: 988.04 mg; Żelazo: 11.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 769.93 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.95 g; suma cukrów prostych: 66.95 g;		
<b>poniedziałek 2025-09-29</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcja 10g, Jajecznicza (2 szt.) ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 100g, Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Pomidor 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2515.00 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; białko zwierzęce: 72.01 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; Sód: 1621.02 mg; Potas: 5368.59 mg; Magnez: 374.90 mg; Wapń: 789.46 mg; Żelazo: 15.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1292.38 ug; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.75 g; suma cukrów prostych: 39.16 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-09-30		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajo gotowane 1 szt(3) ( <b>JAJ</b> ), rukola 6g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> ogórek zielony100g ,	Zupa grysikowa 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba z pieca100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), ziemniaki 200g , Sałata zielona 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.53 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; białko zwierzęce: 65.77 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; Sód: 1419.55 mg; Potas: 3580.48 mg; Magnez: 276.07 mg; Wapń: 871.99 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.85 ug; Błonnik pokarmowy: 19.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.12 g; suma cukrów prostych: 37.18 g;		

Dietetyk

.....