

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynka drobiowa 50.g , ogórek zielony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70.g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2653.13 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; białko zwierzęce: 55.20 g; Tłuszcz: 86.65 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; Sód: 1689.10 mg; Potas: 4911.40 mg; Magnez: 373.18 mg; Wapń: 698.45 mg; Żelazo: 13.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 892.97 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.33 g; suma cukrów prostych: 64.43 g;		
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szynka drobiowa 50.g , pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), szpinak na gęsto 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały 120.g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Miód 1szt. , Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Jabłko 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2495.14 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; białko zwierzęce: 51.42 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 387.10 g; Sód: 1649.49 mg; Potas: 4709.37 mg; Magnez: 383.78 mg; Wapń: 680.24 mg; Żelazo: 13.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2118.14 ug; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.64 g; suma cukrów prostych: 65.95 g;		
<b>wtorek 2024-06-11</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szynka drobiowa 50.g , ogórek zielony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2554.56 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; białko zwierzęce: 54.46 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; Sód: 1548.16 mg; Potas: 4987.90 mg; Magnez: 381.21 mg; Wapń: 715.08 mg; Żelazo: 13.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1317.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.12 g; suma cukrów prostych: 64.54 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-06-11</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Szyńka drobiowa 50.g , Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza1/2szt. ,	Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Mix sałat 10g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2107.45 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; białko zwierzęce: 49.16 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; Sód: 1460.18 mg; Potas: 4232.41 mg; Magnez: 348.95 mg; Wapń: 775.87 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1030.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.89 g; suma cukrów prostych: 31.06 g;		
<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Papryka czerwona40g , kielbasa krakowska drobiowa50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), potrawka mięsna(80g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka coleslaw120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), twaróg ze szczypiorkiem90g ( <b>MLEKO</b> ), Kielki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2470.27 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; białko zwierzęce: 63.29 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; Sód: 2134.54 mg; Potas: 3985.64 mg; Magnez: 334.06 mg; Wapń: 724.87 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.27 ug; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.18 g; suma cukrów prostych: 84.57 g;		
<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska drobiowa50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały120.g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2508.83 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; białko zwierzęce: 74.10 g; Tłuszcz: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; Sód: 1222.71 mg; Potas: 4340.41 mg; Magnez: 323.98 mg; Wapń: 744.20 mg; Żelazo: 10.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 957.17 ug; Błonnik pokarmowy: 24.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.21 g; suma cukrów prostych: 63.23 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, kielbasa krakowska drobiowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka coleslaw 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2727.27 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; białko zwierzęce: 74.13 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 406.65 g; Sód: 1818.24 mg; Potas: 4213.44 mg; Magnez: 354.16 mg; Wapń: 733.98 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1043.27 ug; Błonnik pokarmowy: 27.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.11 g; suma cukrów prostych: 84.97 g;		
<b>środa 2024-06-12</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe, kielbasa krakowska drobiowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> brzoskwinie,	Potrawka mięsna 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka coleslaw 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, herbata b/cukru, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2206.23 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; białko zwierzęce: 61.67 g; Tłuszcz: 72.57 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; Sód: 1762.33 mg; Potas: 4016.14 mg; Magnez: 325.66 mg; Wapń: 494.18 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1087.97 ug; Błonnik pokarmowy: 26.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.97 g; suma cukrów prostych: 50.64 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe, Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Kielbasa smażona z cebulą 100g, ziemniaki 200g, Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, wieprzowinka w galarecie 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona (2 listki -0k 30g), Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3249.05 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; białko zwierzęce: 60.28 g; Tłuszcz: 162.08 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; Sód: 2249.92 mg; Potas: 4774.84 mg; Magnez: 366.91 mg; Wapń: 565.97 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1624.63 ug; Błonnik pokarmowy: 28.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 66.24 g; suma cukrów prostych: 56.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szyńka Ojca Grzegorza 50g , Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2873.27 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; białko zwierzęce: 71.69 g; Tłuszcz: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; Sód: 1463.46 mg; Potas: 4024.81 mg; Magnez: 354.25 mg; Wapń: 541.07 mg; Żelazo: 13.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2446.53 ug; Błonnik pokarmowy: 32.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.41 g; suma cukrów prostych: 58.86 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szyńka Ojca Grzegorza 50g , Herbata 250ml , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3079.47 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; białko zwierzęce: 62.46 g; Tłuszcz: 126.09 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; Sód: 1683.76 mg; Potas: 3594.47 mg; Magnez: 333.95 mg; Wapń: 568.87 mg; Żelazo: 13.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1639.33 ug; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.72 g; suma cukrów prostych: 56.22 g;		
<b>czwartek 2024-06-13</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , ogórek kiszony 40g , Paszтет drobiowy 50g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomidor 100g ,	Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Kapusta kiszona zasmażana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szyńka Ojca Grzegorza 50g , sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , herbata b\cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2474.80 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; białko zwierzęce: 56.51 g; Tłuszcz: 118.90 g; Węglowodany ogółem: 250.88 g; Sód: 1705.27 mg; Potas: 2550.66 mg; Magnez: 259.15 mg; Wapń: 513.12 mg; Żelazo: 10.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1522.20 ug; Błonnik pokarmowy: 21.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.10 g; suma cukrów prostych: 19.84 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 40g , Kiełki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane 200g. ,	Chleb krojony mały 120g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , rukola 6g , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2394.45 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; białko zwierzęce: 35.24 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; Sód: 1601.34 mg; Potas: 4449.31 mg; Magnez: 360.22 mg; Wapń: 893.40 mg; Żelazo: 10.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2704.14 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.47 g; suma cukrów prostych: 62.33 g;		
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 40g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Makaron z twarogiem (80g twarogu + masło 10g + makaron 180g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> pieczywo ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2409.77 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; białko zwierzęce: 46.85 g; Tłuszcz: 61.32 g; Węglowodany ogółem: 392.90 g; Sód: 1221.12 mg; Potas: 2850.04 mg; Magnez: 270.16 mg; Wapń: 524.89 mg; Żelazo: 9.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 867.70 ug; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.17 g; suma cukrów prostych: 75.58 g;		
<b>piątek 2024-06-14</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 40g , Kiełki 4g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka zielonogórska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2355.44 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; białko zwierzęce: 35.25 g; Tłuszcz: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 392.37 g; Sód: 1571.91 mg; Potas: 4441.69 mg; Magnez: 369.42 mg; Wapń: 923.09 mg; Żelazo: 11.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 927.34 ug; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.20 g; suma cukrów prostych: 59.77 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-06-14</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor40g , Kiełki 4g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	jajko gotowane 1szt. , Sos musztardowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROS</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka zielonogórska50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), rukola 6g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> serek wiejski 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2035.41 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; białko zwierzęce: 29.34 g; Tłuszcz: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; Sód: 1406.43 mg; Potas: 3475.74 mg; Magnez: 304.04 mg; Wapń: 884.02 mg; Żelazo: 9.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 585.39 ug; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.33 g; suma cukrów prostych: 53.87 g;		
<b>sobota 2024-06-15</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <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 , Szynka bartnika 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.59 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; białko zwierzęce: 46.56 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; Sód: 1815.00 mg; Potas: 4518.03 mg; Magnez: 382.92 mg; Wapń: 478.65 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 669.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 70.51 g;		
<b>sobota 2024-06-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona (1 lub 2 listki) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki120g , ziemniaki gotowane200g. ,	Szynka bartnika 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; białko zwierzęce: 46.62 g; Tłuszcz: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; Sód: 1705.18 mg; Potas: 4465.78 mg; Magnez: 338.47 mg; Wapń: 460.00 mg; Żelazo: 13.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 740.53 ug; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.45 g; suma cukrów prostych: 66.78 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-06-15</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek kiszony 40g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Szynka barwnika 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.59 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; białko zwierzęce: 46.56 g; Tłuszcz: 52.32 g; Węglowodany ogółem: 378.45 g; Sód: 1815.00 mg; Potas: 4518.03 mg; Magnez: 382.92 mg; Wapń: 478.65 mg; Żelazo: 14.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 669.83 ug; Błonnik pokarmowy: 28.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 70.51 g;		
<b>sobota 2024-06-15</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu i szczypiorkiem 70g ( <b>GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Ogórek kiszony 40g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Udziec duszony wieprzowy 70g(1,7) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , buraki 120g ,	Szynka barwnika 50g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kiełki 4g , Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2138.14 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; białko zwierzęce: 48.40 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Sód: 1667.48 mg; Potas: 4321.68 mg; Magnez: 372.26 mg; Wapń: 514.90 mg; Żelazo: 13.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 484.13 ug; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.47 g; suma cukrów prostych: 60.67 g;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynka szkolna 50g(10,9,6,7) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), udko z kurczaka duszone 180g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <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 , twaróg z rzodkiewką 90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor 40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2444.77 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; białko zwierzęce: 79.46 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; Sód: 2672.69 mg; Potas: 4374.26 mg; Magnez: 333.67 mg; Wapń: 329.70 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 640.35 ug; Błonnik pokarmowy: 27.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.16 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.29 g; suma cukrów prostych: 42.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynka szkolna50.g(10,9,6,7) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) ( <b>SELER</b> ), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, 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: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; białko zwierzęce: 79.55 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Sód: 2805.46 mg; Potas: 4284.96 mg; Magnez: 313.07 mg; Wapń: 294.35 mg; Żelazo: 13.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2077.07 ug; Błonnik pokarmowy: 27.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.19 g; suma cukrów prostych: 44.81 g;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynka szkolna50.g(10,9,6,7) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa rosół z makaronem 400g(1,3,9) ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udko z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <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 , twaróg z rzodkiewką90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Herbata 250ml , Pomidor40g , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2367.30 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; białko zwierzęce: 79.46 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; Sód: 2678.30 mg; Potas: 4393.05 mg; Magnez: 334.67 mg; Wapń: 331.77 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 707.27 ug; Błonnik pokarmowy: 28.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.23 g; suma cukrów prostych: 42.86 g;		
<b>niedziela 2024-06-16</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynka szkolna50.g(10,9,6,7) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona70g ,	Udko z kurczaka gotowane 180g(9) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <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: 2100.16 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; białko zwierzęce: 73.41 g; Tłuszcz: 72.44 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Sód: 2453.90 mg; Potas: 4292.85 mg; Magnez: 309.77 mg; Wapń: 314.37 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 912.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.75 g; suma cukrów prostych: 41.60 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), ogórek konserwowy 40g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2643.41 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; białko zwierzęce: 56.94 g; Tłuszcz: 83.69 g; Węglowodany ogółem: 391.02 g; Sód: 1576.87 mg; Potas: 3470.03 mg; Magnez: 364.95 mg; Wapń: 974.79 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.15 ug; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.01 g; suma cukrów prostych: 66.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), chleb krojony mały 70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Pasta mięsna 70g(9) ( <b>SELER</b> ), Kiełki 4g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Marchew oprószana 120g(1) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 50g ( <b>GLUTEN</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 owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2535.54 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; białko zwierzęce: 74.69 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 350.42 g; Sód: 1166.02 mg; Potas: 5411.22 mg; Magnez: 395.07 mg; Wapń: 769.32 mg; Żelazo: 10.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2545.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.49 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.27 g; suma cukrów prostych: 68.02 g;		
<b>poniedziałek 2024-06-17</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 120g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, Pomidorki "koktailowe" (ok.40g), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek 400g(1,) ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <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 owocowy 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2603.91 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; białko zwierzęce: 56.92 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 385.01 g; Sód: 1636.65 mg; Potas: 3383.78 mg; Magnez: 336.25 mg; Wapń: 963.89 mg; Żelazo: 11.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 976.15 ug; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 65.94 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-06-17</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ogórek kiszony 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Filet z kurczaka 70g(1,7,) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałata zielona 80g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <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 , szynka gotowana50.g(6,7,9,10) ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2262.27 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; białko zwierzęce: 53.54 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; Sód: 1818.73 mg; Potas: 3787.52 mg; Magnez: 352.51 mg; Wapń: 721.32 mg; Żelazo: 9.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 542.20 ug; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.79 g; suma cukrów prostych: 57.20 g;</p>		

Dietetyk

.....