



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-04-30</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 130g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło 10g . porcjowe , szynkowa drobiowa 50.g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, 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> ), 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: 2096.85 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; białko zwierzęce: 47.87 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; Sód: 1355.61 mg; Potas: 4225.80 mg; Magnez: 350.31 mg; Wapń: 778.37 mg; Żelazo: 11.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1026.74 ug; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.97 g; suma cukrów prostych: 31.16 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</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 colesław120g , 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: 2313.87 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; białko zwierzęce: 56.49 g; Tłuszcz: 64.13 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; Sód: 2057.66 mg; Potas: 3673.69 mg; Magnez: 310.16 mg; Wapń: 482.27 mg; Żelazo: 9.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 940.47 ug; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.37 g; suma cukrów prostych: 74.84 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</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> ), twaróg ze szczypiorkiem90g ( <b>MLEKO</b> ), Kielki 4g , Rama porcjowana , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 110g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.19 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; białko zwierzęce: 67.32 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Sód: 1137.41 mg; Potas: 4008.91 mg; Magnez: 294.68 mg; Wapń: 496.40 mg; Żelazo: 10.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 943.77 ug; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.94 g; suma cukrów prostych: 53.41 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-01</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 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 colesław 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: 2570.87 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; białko zwierzęce: 67.33 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 384.52 g; Sód: 1741.36 mg; Potas: 3901.49 mg; Magnez: 330.26 mg; Wapń: 491.38 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 940.47 ug; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.89 g; suma cukrów prostych: 75.24 g;		
<b>środa 2024-05-01</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> Kiwi 1szt. ,	Potrawka mięsna 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka colesław 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: 2219.63 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; białko zwierzęce: 61.67 g; Tłuszcz: 73.16 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; Sód: 1776.36 mg; Potas: 4057.39 mg; Magnez: 335.36 mg; Wapń: 511.48 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 895.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.07 g; suma cukrów prostych: 43.77 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</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, Szynka Ojca Grzegorza 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3170.87 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; białko zwierzęce: 62.73 g; Tłuszcz: 150.27 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; Sód: 2635.94 mg; Potas: 4890.73 mg; Magnez: 384.92 mg; Wapń: 559.39 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1599.43 ug; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 60.00 g; suma cukrów prostych: 56.68 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-02</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 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2819.27 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; białko zwierzęce: 67.08 g; Tłuszcz: 101.28 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; Sód: 1636.09 mg; Potas: 3927.76 mg; Magnez: 352.00 mg; Wapń: 537.77 mg; Żelazo: 12.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2417.73 ug; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.25 g; suma cukrów prostych: 58.74 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</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 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3025.47 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; białko zwierzęce: 57.85 g; Tłuszcz: 123.99 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; Sód: 2014.94 mg; Potas: 3497.42 mg; Magnez: 331.70 mg; Wapń: 565.57 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1610.53 ug; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.03 g; suma cukrów prostych: 56.10 g;		
<b>czwartek 2024-05-02</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 15g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2420.80 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; białko zwierzęce: 51.89 g; Tłuszcz: 116.79 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; Sód: 2036.45 mg; Potas: 2453.61 mg; Magnez: 256.90 mg; Wapń: 509.82 mg; Żelazo: 10.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1493.40 ug; Błonnik pokarmowy: 22.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.41 g; suma cukrów prostych: 19.72 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-03</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 , Kielki 4g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g ,	Schab duszony 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ( <b>GLUTEN, ROŚ</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: 2323.11 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; białko zwierzęce: 63.51 g; Tłuszcz: 77.08 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; Sód: 984.44 mg; Potas: 4009.27 mg; Magnez: 335.22 mg; Wapń: 897.14 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 603.28 ug; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.02 g; suma cukrów prostych: 51.52 g;		
<b>sobota 2024-05-04</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 , Kielbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony40g , Herbata 250ml ,	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> ), Kielki 4g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2359.11 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; białko zwierzęce: 39.91 g; Tłuszcz: 55.51 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; Sód: 1682.41 mg; Potas: 4094.62 mg; Magnez: 366.76 mg; Wapń: 237.93 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 455.58 ug; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.52 g; suma cukrów prostych: 63.29 g;		
<b>sobota 2024-05-04</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 , Kielbasa parówkowa 100 g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), sałata zielona ( 2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,	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> ), Kielki 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> Ciastka owsiane25g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2380.91 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; białko zwierzęce: 39.97 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; Sód: 1482.51 mg; Potas: 4023.62 mg; Magnez: 317.51 mg; Wapń: 217.18 mg; Żelazo: 13.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 526.28 ug; Błonnik pokarmowy: 26.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.86 g; suma cukrów prostych: 59.46 g;		

## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04</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>GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , 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 barznika 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: 2296.61 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; białko zwierzęce: 39.76 g; Tłuszcz: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; Sód: 1814.91 mg; Potas: 4252.62 mg; Magnez: 363.51 mg; Wapń: 240.68 mg; Żelazo: 14.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 619.83 ug; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 60.82 g;		
<b>sobota 2024-05-04</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>MLEKO, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , 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 barznika 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: 2132.91 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; białko zwierzęce: 41.62 g; Tłuszcz: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 339.09 g; Sód: 1681.56 mg; Potas: 4075.32 mg; Magnez: 357.65 mg; Wapń: 279.18 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 434.13 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.35 g; suma cukrów prostych: 66.05 g;		
<b>niedziela 2024-05-05</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: 2462.77 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; białko zwierzęce: 79.47 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; Sód: 2686.71 mg; Potas: 4393.01 mg; Magnez: 338.47 mg; Wapń: 331.80 mg; Żelazo: 14.11 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 640.35 ug; Błonnik pokarmowy: 28.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.36 g; suma cukrów prostych: 42.85 g;		



## Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06</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, Pomarańcza 50g, 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: 2676.96 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; białko zwierzęce: 56.95 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; Sód: 1588.96 mg; Potas: 3459.02 mg; Magnez: 372.31 mg; Wapń: 989.52 mg; Żelazo: 12.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.09 g; suma cukrów prostych: 68.39 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomarańcza 50g,	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: 2551.09 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; białko zwierzęce: 74.69 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; Sód: 1164.08 mg; Potas: 5381.46 mg; Magnez: 397.63 mg; Wapń: 781.95 mg; Żelazo: 10.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2509.13 ug; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.81 g; suma cukrów prostych: 69.93 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-06</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, Pomarańcza 50g, 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: 2619.46 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; białko zwierzęce: 56.92 g; Tłuszcz: 81.31 g; Węglowodany ogółem: 389.11 g; Sód: 1634.71 mg; Potas: 3354.02 mg; Magnez: 338.81 mg; Wapń: 976.52 mg; Żelazo: 11.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 939.64 ug; Błonnik pokarmowy: 21.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 67.84 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-05-06		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g , Pomarańcza50g , 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> ), Sałatka szwedzka 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 , 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> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2265.88 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; białko zwierzęce: 53.55 g; Tłuszcz: 67.42 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; Sód: 2012.29 mg; Potas: 3761.60 mg; Magnez: 362.20 mg; Wapń: 731.98 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 457.79 ug; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.12 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.03 g; suma cukrów prostych: 59.29 g;		

Dietetyk

.....