

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, pomidor 40g,	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-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, kielbasa śląska 100g, Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, Sałata zielona 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2517.00 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; białko zwierzęce: 86.56 g; Tłuszcz: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 294.69 g; Sód: 1423.76 mg; Potas: 4162.68 mg; Magnez: 290.88 mg; Wapń: 235.51 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 516.53 ug; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.12 g; suma cukrów prostych: 28.17 g;		
<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, pomidor 40g,	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-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, szynkowa dębowa 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2172.79 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; białko zwierzęce: 78.14 g; Tłuszcz: 72.16 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; Sód: 1399.90 mg; Potas: 3899.83 mg; Magnez: 245.82 mg; Wapń: 199.34 mg; Żelazo: 8.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1998.05 ug; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.10 g; suma cukrów prostych: 30.83 g;		
<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g, 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-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, kielbasa śląska 100g, Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml, Sałata zielona 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Ciastka owsiane 25g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2421.73 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; białko zwierzęce: 86.54 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; Sód: 1512.52 mg; Potas: 4107.77 mg; Magnez: 261.62 mg; Wapń: 228.26 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 617.45 ug; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.48 g; suma cukrów prostych: 28.04 g;		
<b>niedziela 2025-12-21</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Filet pieczony premium 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g, 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-żytni 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, kielbasa śląska 100g, Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), herbata b/cukru, Sałata zielona 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2423.73 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; białko zwierzęce: 86.39 g; Tłuszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; Sód: 1648.72 mg; Potas: 4475.17 mg; Magnez: 262.37 mg; Wapń: 236.71 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 809.70 ug; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.45 g; suma cukrów prostych: 37.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2025-12-22</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> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy40g , 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: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; białko zwierzęce: 56.14 g; Tłuszcz: 88.39 g; Węglowodany ogółem: 334.85 g; Sód: 1600.67 mg; Potas: 4873.03 mg; Magnez: 368.54 mg; Wapń: 970.01 mg; Żelazo: 10.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 654.08 ug; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.02 g; suma cukrów prostych: 45.76 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-22</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z makaronem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor40g , 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> ), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</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: 2306.65 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; białko zwierzęce: 76.38 g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; Sód: 1251.72 mg; Potas: 4330.15 mg; Magnez: 331.26 mg; Wapń: 884.03 mg; Żelazo: 10.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 998.79 ug; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.30 g; suma cukrów prostych: 42.15 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-22</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-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy40g , 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> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb razowo- słonecznikowy40g(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 , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2195.29 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; białko zwierzęce: 67.86 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Sód: 1466.67 mg; Potas: 5040.60 mg; Magnez: 379.36 mg; Wapń: 958.53 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 698.19 ug; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.80 g; suma cukrów prostych: 45.46 g;		
<b>poniedziałek 2025-12-22</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Jajecznic(2szt.) ( <b>JAJ</b> ), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza1/2szt. ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; białko zwierzęce: 76.20 g; Tłuszcz: 76.61 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; Sód: 1332.29 mg; Potas: 5157.15 mg; Magnez: 360.81 mg; Wapń: 812.28 mg; Żelazo: 13.23 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.82 g; suma cukrów prostych: 32.34 g;		

















## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2025-12-31</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), kapusta z ziemniakami 300g,	Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2416.12 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; białko zwierzęce: 65.51 g; Tłuszcz: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; Sód: 1922.56 mg; Potas: 4381.79 mg; Magnez: 325.28 mg; Wapń: 750.82 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 742.83 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.64 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.51 g; suma cukrów prostych: 47.87 g;		
<b>środa 2025-12-31</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, pomidor 40g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <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 (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), kaliafior z wody z masłem i bułka tarta 120g. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Twaróg 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Rama porcjowana, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2476.79 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; białko zwierzęce: 70.28 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; Sód: 2346.93 mg; Potas: 3765.19 mg; Magnez: 292.38 mg; Wapń: 699.10 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 959.55 ug; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.02 g; suma cukrów prostych: 46.60 g;		
<b>środa 2025-12-31</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), pomidor 40g,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), potrawka mięsna (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kaliafior z wody 120g ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki z koperkiem 200g,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g ( <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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2480.19 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; białko zwierzęce: 70.26 g; Tłuszcz: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; Sód: 2526.93 mg; Potas: 3944.88 mg; Magnez: 332.32 mg; Wapń: 715.25 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 924.34 ug; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 46.88 g;		
<b>środa 2025-12-31</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), pomidor 40g, <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona 80g, Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400g ( <b>SELER</b> ), potrawka mięsna (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kaliafior z wody 120g ( <b>MLEKO</b> ), 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, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, herbata b/cukru, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 200ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2585.93 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; białko zwierzęce: 63.58 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; Sód: 2780.98 mg; Potas: 4201.47 mg; Magnez: 390.42 mg; Wapń: 518.51 mg; Żelazo: 13.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1341.54 ug; Błonnik pokarmowy: 34.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.30 g; suma cukrów prostych: 23.70 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: GCR Repty</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....