

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), rogal (GLUTEN, JAJ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), kotlet mielony 90g(1,3,7) (GLUTEN, JAJ), ziemniaki 200g , Sałatka z białej kapusty 120g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
poniedziałek 2024-12-09 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , rogal (GLUTEN, JAJ), Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), brokuł z wody120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
poniedziałek 2024-12-09 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
zupa mleczna z makaronem -muszelki 400ml (MLEKO), chleb krojony mały70g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), rogal (GLUTEN, JAJ), masło porcje10g , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (MLEKO),
poniedziałek 2024-12-09 Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: papryka czerwona70g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z białej kapusty 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Polędwica premium 50g , rukola 6g , Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
wtorek 2024-12-10 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , pasztet z pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g(1,7,9) (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g(6,7,9,10,1) (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
środa 2024-12-11		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Rzodkiewka.40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
czwartek 2024-12-12		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
czwartek 2024-12-12		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), brokuł z wody120g , Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
czwartek 2024-12-12		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , Jabłko50g ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-12		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , Ogórek zielony40g , II Śniadanie: Przecier warzywno - owocowy ,	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 120g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg90g (MLEKO), Ogórek zielony40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Pomidor100g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),
piątek 2024-12-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Ser żółty 60.g(7) (MLEKO), rukola 6g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Jajko 1 szt (JAJ), pomidor40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
piątek 2024-12-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Pomidor40g , rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml(1,3,9) (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana 90g(4,9,10) (SELER, RYB), Sos po grecku 100g(9,7,1) (GLUTEN, SELER), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) (SELER),	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Herbata 250ml , pomidor40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
piątek 2024-12-13		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Ser żółty 50g(7) (MLEKO), rukola 6g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor40g ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty kiszzonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Jajko 1 szt (JAJ), Herbata 250ml , pomidor40g , Posiłek nocny: Ciastka owsiane25g ,
piątek 2024-12-13		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Ser żółty 50g(7) (MLEKO), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), rukola 6g , Pomidor40g , II Śniadanie: Owsianka 100g szt. ,	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, ROŚ, GORCZYCA), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszzonej 120g ,	Chleb krojony mały 130g(1,3,7) (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Jajko 1 szt(3) (JAJ), herbata b/cukru , pomidor40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. , pieczywo (chleb wiejski lub słonecznikowy) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO),

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Mix sałat 10g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Jabłko pieczone 150 , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Dżem porcja 1szt. 25g , Twaróg50g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
niedziela 2024-12-15		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Parówki nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Serek topiony 50g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g , Posiłek nocny: Mus owocowy 110g ,
niedziela 2024-12-15		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb razowo- słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Kiełbasa kminkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b\cukru , Mix sałat 10g , II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Serek topiony 50g (MLEKO), Pomidor40g , herbata b\cukru , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),

Dietetyk

.....