





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 160g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier warzywno - owocowy ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2027.90 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; białko zwierzęce: 62.76 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Sód: 1529.82 mg; Potas: 3367.65 mg; Magnez: 269.38 mg; Wapń: 535.32 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 649.92 ug; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 11.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.26 g; suma cukrów prostych: 29.87 g;		
<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko50g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalarepowa z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), brokuł z wody120g , Potrawka z kurczaka 160g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier warzywno - owocowy ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1921.46 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; białko zwierzęce: 62.78 g; Tłuszcz: 55.79 g; Węglowodany ogółem: 276.26 g; Sód: 1368.30 mg; Potas: 3195.21 mg; Magnez: 260.68 mg; Wapń: 493.00 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 883.12 ug; Błonnik pokarmowy: 21.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 9.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.97 g; suma cukrów prostych: 28.37 g;		
<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko50g ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 160g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony40g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Przecier warzywno - owocowy ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2027.90 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; białko zwierzęce: 62.76 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Sód: 1529.82 mg; Potas: 3367.65 mg; Magnez: 269.38 mg; Wapń: 535.32 mg; Żelazo: 9.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 649.92 ug; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 11.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.26 g; suma cukrów prostych: 29.87 g;		
<b>czwartek 2025-07-10</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 10g , Jabłko50g , <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno - owocowy ,	Zupa kalarepowa z ziemniakami 400g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 160g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200. g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Twaróg90g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony40g , herbata b/cukru , <b>Posiłek nocny:</b> Pomidor100g , Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2294.00 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; białko zwierzęce: 62.83 g; Tłuszcz: 65.00 g; Węglowodany ogółem: 351.07 g; Sód: 1938.98 mg; Potas: 4015.95 mg; Magnez: 370.35 mg; Wapń: 582.21 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 759.62 ug; Błonnik pokarmowy: 35.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.94 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 15.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.96 g; suma cukrów prostych: 31.36 g;		













## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-07-17</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Szynka ze spiżarni -mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza50g , Kiełki 4g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa barszcz z botwinki400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g(1,3,7,9) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2277.69 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; białko zwierzęce: 50.77 g; Tłuszcz: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; Sód: 3602.49 mg; Potas: 3155.08 mg; Magnez: 346.89 mg; Wapń: 583.64 mg; Żelazo: 11.36 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.21 ug; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.31 g; suma cukrów prostych: 27.00 g;		
<b>czwartek 2025-07-17</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
chleb krojony mały120.g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Szynka ze spiżarni -mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), masło porcje10g , Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 4g ,	zupa barszcz z botwinki400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały130g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2344.67 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; białko zwierzęce: 56.97 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; Sód: 3711.84 mg; Potas: 4786.33 mg; Magnez: 366.32 mg; Wapń: 596.90 mg; Żelazo: 11.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1921.21 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.05 g; suma cukrów prostych: 33.89 g;		
<b>czwartek 2025-07-17</b> <b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje10g , Szynka ze spiżarni -mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 4g ,	zupa barszcz z botwinki400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym350g(1,3,7,9) ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2094.09 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; białko zwierzęce: 50.70 g; Tłuszcz: 63.66 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; Sód: 3459.43 mg; Potas: 2963.83 mg; Magnez: 297.93 mg; Wapń: 562.22 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.21 ug; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.60 g; suma cukrów prostych: 25.92 g;		
<b>czwartek 2025-07-17</b> <b>Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
chleb krojony mały70g(1,3,7) ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje10g , Szynka ze spiżarni -mielona 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomarańcza50g , Kiełki 4g , <b>II Śniadanie:</b> Sok buraczano -marchwiowy200ml ( <b>SELER</b> ),	zupa barszcz z botwinki400g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Sztuka mięsa 70.g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), surówka z marchwi i jabłka 100g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowy-słon 50g(1,3,7,8) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana , Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), herbata b\cukru , Mix sałat 10g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2371.32 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; białko zwierzęce: 57.13 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; Sód: 3738.90 mg; Potas: 4805.93 mg; Magnez: 415.24 mg; Wapń: 598.69 mg; Żelazo: 11.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2224.61 ug; Błonnik pokarmowy: 30.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 23.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.46 g; suma cukrów prostych: 42.20 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

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

Dietetyk

.....