

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-09		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI , PIEC ZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),
Wartości odżywcze: Energia: 2457.63 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; białko zwierzęce: 40.70 g; Tłuszcz: 78.37 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; Sód: 970.51 mg; Potas: 4177.27 mg; Magnez 304.35 mg; Wapń: 401.70 mg; Żelazo: 10.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.32 ug; Błonnik pokarmowy: 24.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.51 g; suma cukrów prostych: 33.71 g;		
piątek 2026-01-09		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , twaróg 90g (MLEKO), Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały pszenno-żytni 50g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml , Pomidor 40g ,
Wartości odżywcze: Energia: 1975.51 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; białko zwierzęce: 64.01 g; Tłuszcz: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; Sód: 1100.69 mg; Potas: 4100.68 mg; Magnez: 289.16 mg; Wapń: 509.23 mg; Żelazo: 9.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2289.50 ug; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.04 g; suma cukrów prostych: 40.51 g;		
piątek 2026-01-09		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
chleb razowy 70g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Sałatka makaronowa -Z PAPRYKI , PIEC ZAREK, KUKURYDZY I OGÓRKA 250g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2373.87 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; białko zwierzęce: 40.67 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; Sód: 1122.69 mg; Potas: 4216.18 mg; Magnez: 321.71 mg; Wapń: 403.96 mg; Żelazo: 10.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1012.32 ug; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.39 g; suma cukrów prostych: 33.61 g;		
piątek 2026-01-09		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Papryka czerwona 40g , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2 szt. ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Sałata zielona 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; białko zwierzęce: 51.72 g; Tłuszcz: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 291.35 g; Sód: 1516.36 mg; Potas: 4608.48 mg; Magnez: 322.85 mg; Wapń: 440.89 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 975.27 ug; Błonnik pokarmowy: 24.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.13 g; suma cukrów prostych: 38.74 g;		

