

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Połędwica premium 50.g , Papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2533.39 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; białko zwierzęce: 78.18 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; Sód: 1468.33 mg; Potas: 4080.13 mg; Magnez: 340.87 mg; Wapń: 763.22 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1252.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.89 g; suma cukrów prostych: 48.11 g;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300g, (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Połędwica premium 50.g , pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kalaflor z wody 120g (MLEKO), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2500.35 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; białko zwierzęce: 78.37 g; Tłuszcz: 76.05 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Sód: 1668.92 mg; Potas: 3871.88 mg; Magnez: 323.18 mg; Wapń: 671.40 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 671.70 ug; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.36 g; suma cukrów prostych: 45.40 g;		
poniedziałek 2026-01-12 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z makaronem 300g, (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Połędwica premium 50.g , papryka czerwona 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2293.61 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; białko zwierzęce: 78.22 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; Sód: 1660.03 mg; Potas: 3979.55 mg; Magnez: 318.59 mg; Wapń: 748.34 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1255.57 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.49 g; suma cukrów prostych: 47.06 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-12		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50.g , papryka czerwona40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasta rybna z dorsza i łososia80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Salata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2185.36 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; białko zwierzęce: 70.96 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g; Sód: 1637.58 mg; Potas: 3876.95 mg; Magnez: 294.59 mg; Wapń: 507.39 mg; Żelazo: 10.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1216.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.92 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.02 g; suma cukrów prostych: 56.71 g;		
wtorek 2026-01-13		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2342.74 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; białko zwierzęce: 56.81 g; Tłuszcz: 76.09 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Sód: 2270.36 mg; Potas: 3136.00 mg; Magnez: 361.28 mg; Wapń: 522.31 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.21 ug; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.50 g; suma cukrów prostych: 37.88 g;		
wtorek 2026-01-13		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Twaróg90g (MLEKO), Dżem porcja 1szt. 25g , Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2483.38 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; białko zwierzęce: 57.05 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; Sód: 1149.91 mg; Potas: 4898.02 mg; Magnez: 344.10 mg; Wapń: 588.01 mg; Żelazo: 15.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1231.06 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.52 g; suma cukrów prostych: 57.84 g;		
wtorek 2026-01-13		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g ,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kielbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.70 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; białko zwierzęce: 56.75 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g; Sód: 2328.16 mg; Potas: 3060.56 mg; Magnez: 345.84 mg; Wapń: 512.07 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 977.21 ug; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.24 g; suma cukrów prostych: 37.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-13		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Ogórek konserwowy40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Leczo300ml (GLUTEN), Ryż brązowy na sypko200g , Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2052.16 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; białko zwierzęce: 56.70 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; Sód: 2524.11 mg; Potas: 3353.37 mg; Magnez: 394.96 mg; Wapń: 550.15 mg; Żelazo: 11.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 985.21 ug; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.04 g; suma cukrów prostych: 29.21 g;		
środa 2026-01-14		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2582.75 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; białko zwierzęce: 70.76 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; Sód: 2359.46 mg; Potas: 4990.58 mg; Magnez: 381.66 mg; Wapń: 1228.67 mg; Żelazo: 12.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2938.80 ug; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.74 g; suma cukrów prostych: 64.88 g;		
środa 2026-01-14		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2206.75 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; białko zwierzęce: 69.04 g; Tłuszcz: 64.26 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; Sód: 1943.15 mg; Potas: 4217.81 mg; Magnez: 403.71 mg; Wapń: 783.92 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1654.25 ug; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.29 g; suma cukrów prostych: 45.08 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-14		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona 40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.95 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; białko zwierzęce: 70.68 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g; Sód: 2573.96 mg; Potas: 4910.78 mg; Magnez: 363.86 mg; Wapń: 1215.87 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2938.80 ug; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.37 g; suma cukrów prostych: 64.08 g;		
środa 2026-01-14		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowo-słonecznikowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor 100g ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona 40g , herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2042.75 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; białko zwierzęce: 61.58 g; Tłuszcz: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; Sód: 2562.55 mg; Potas: 4881.17 mg; Magnez: 355.11 mg; Wapń: 907.12 mg; Żelazo: 11.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2981.84 ug; Błonnik pokarmowy: 30.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.19 g; suma cukrów prostych: 36.10 g;		
czwartek 2026-01-15		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2182.80 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; białko zwierzęce: 52.41 g; Tłuszcz: 58.90 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; Sód: 2179.45 mg; Potas: 3425.37 mg; Magnez: 347.12 mg; Wapń: 423.65 mg; Żelazo: 9.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.57 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.39 g; suma cukrów prostych: 44.82 g;		
czwartek 2026-01-15		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł z wody 120g , ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2065.25 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; białko zwierzęce: 52.18 g; Tłuszcz: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; Sód: 1950.10 mg; Potas: 3453.87 mg; Magnez: 345.62 mg; Wapń: 427.20 mg; Żelazo: 9.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 771.76 ug; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 32.30 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-01-15		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopočka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2289.68 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; białko zwierzęce: 52.45 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 351.95 g; Sód: 2123.81 mg; Potas: 3555.70 mg; Magnez: 385.96 mg; Wapń: 439.95 mg; Żelazo: 10.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2401.76 ug; Błonnik pokarmowy: 31.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 45.57 g;		
czwartek 2026-01-15		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Polędwica premium 50g , Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g ,	chleb wiejski krojony 120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopočka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2221.05 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; białko zwierzęce: 53.10 g; Tłuszcz: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Sód: 2355.86 mg; Potas: 3636.02 mg; Magnez: 380.58 mg; Wapń: 434.47 mg; Żelazo: 10.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2408.81 ug; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.70 g; suma cukrów prostych: 58.33 g;		
piątek 2026-01-16		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2384.18 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; białko zwierzęce: 53.44 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Sód: 1601.25 mg; Potas: 4476.74 mg; Magnez: 327.80 mg; Wapń: 601.64 mg; Żelazo: 10.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.39 ug; Błonnik pokarmowy: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.88 g; suma cukrów prostych: 36.95 g;		
piątek 2026-01-16		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , miód 1szt. , Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, 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 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2281.68 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; białko zwierzęce: 58.86 g; Tłuszcz: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; Sód: 1595.99 mg; Potas: 4145.69 mg; Magnez: 304.87 mg; Wapń: 620.39 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2352.90 ug; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.07 g; suma cukrów prostych: 43.37 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-01-16		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2132.03 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; białko zwierzęce: 53.37 g; Tłuszcz: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 275.22 g; Sód: 1684.26 mg; Potas: 4471.69 mg; Magnez: 336.86 mg; Wapń: 597.11 mg; Żelazo: 9.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.39 ug; Błonnik pokarmowy: 24.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.18 g; suma cukrów prostych: 36.77 g;</p>		
piątek 2026-01-16		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok buraczano -marchwiowy 200ml (SELER),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , herbata b/cukru ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2100.53 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; białko zwierzęce: 53.36 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; Sód: 1747.01 mg; Potas: 4617.94 mg; Magnez: 378.62 mg; Wapń: 612.23 mg; Żelazo: 10.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1017.39 ug; Błonnik pokarmowy: 28.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.15 g; suma cukrów prostych: 22.08 g;</p>		
sobota 2026-01-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Zapiekanka z jajka i ziemniaków 350g, maślanka (MLEKO),	chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztet drobiowy -"Dropik" 50g-b\glutenu (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona 13g , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2130.19 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; białko zwierzęce: 26.44 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; Sód: 1285.65 mg; Potas: 4028.95 mg; Magnez: 287.08 mg; Wapń: 400.83 mg; Żelazo: 9.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1233.67 ug; Błonnik pokarmowy: 20.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.25 g; suma cukrów prostych: 35.11 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-19		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , połówka sopocka50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; białko zwierzęce: 64.84 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 297.28 g; Sód: 1139.39 mg; Potas: 4470.85 mg; Magnez: 339.87 mg; Wapń: 771.69 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1132.47 ug; Błonnik pokarmowy: 23.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.65 g; suma cukrów prostych: 57.43 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Herbata 250ml , Pomidor40g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2375.66 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; białko zwierzęce: 57.17 g; Tłuszcz: 82.80 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; Sód: 1187.25 mg; Potas: 4432.12 mg; Magnez: 371.44 mg; Wapń: 799.02 mg; Żelazo: 13.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1135.32 ug; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.20 g; suma cukrów prostych: 59.28 g;		
poniedziałek 2026-01-19		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , kiełbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: papryka czerwona 80g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Pomidor40g , Herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.76 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; białko zwierzęce: 48.16 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; Sód: 1354.57 mg; Potas: 4429.81 mg; Magnez: 374.10 mg; Wapń: 501.04 mg; Żelazo: 14.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.86 ug; Błonnik pokarmowy: 33.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.95 g; suma cukrów prostych: 31.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-01-20		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Parówki drobiowe Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: sok owocowy 1szt ,	zupa jarzynowa z ziemniakami400ml . (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty kiszanej 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Kurczak gotowany50g , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2387.86 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; białko zwierzęce: 76.19 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Sód: 1302.46 mg; Potas: 3696.05 mg; Magnez: 344.06 mg; Wapń: 535.02 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1040.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.31 g; suma cukrów prostych: 35.42 g;</p>		

Dietetyk

.....