

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław120g , Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg ze szczypiorkiem90g (MLEKO), Kielki 4g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; białko zwierzęce: 70.98 g; Tłuszcz: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; Sód: 3484.71 mg; Potas: 3372.45 mg; Magnez: 383.78 mg; Wapń: 727.56 mg; Żelazo: 8.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 893.07 ug; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.62 g; suma cukrów prostych: 65.86 g;		
środa 2026-01-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Brokuł z wody120g , Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Filet pieczony premium 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.31 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; białko zwierzęce: 61.80 g; Tłuszcz: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; Sód: 3317.71 mg; Potas: 3686.35 mg; Magnez: 399.34 mg; Wapń: 691.67 mg; Żelazo: 9.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 850.97 ug; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.87 g; suma cukrów prostych: 42.07 g;		
środa 2026-01-21		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław120g , Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Kielki 4g , Herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; białko zwierzęce: 71.00 g; Tłuszcz: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Sód: 3404.26 mg; Potas: 3464.10 mg; Magnez: 415.34 mg; Wapń: 739.08 mg; Żelazo: 9.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 893.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.20 g; suma cukrów prostych: 51.33 g;		
środa 2026-01-21		
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 , Pol.drobiowa miodowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona40g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor100g ,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), gulasz z indyka (80g+80g) (GLUTEN), Sałatka colesław120g , Ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg ze szczypiorkiem90g (MLEKO), Kielki 4g , herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2135.30 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; białko zwierzęce: 65.90 g; Tłuszcz: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; Sód: 3602.37 mg; Potas: 3686.65 mg; Magnez: 445.75 mg; Wapń: 581.25 mg; Żelazo: 10.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 965.27 ug; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.23 g; suma cukrów prostych: 49.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Pasta mięsna 70g(9) (SELER), Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Marchew oprószana 120g(1) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2472.95 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; białko zwierzęce: 63.85 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; Sód: 1177.53 mg; Potas: 4831.67 mg; Magnez: 365.16 mg; Wapń: 738.51 mg; Żelazo: 10.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2823.57 ug; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.09 g; suma cukrów prostych: 49.32 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek konserwowy 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2586.94 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; białko zwierzęce: 57.62 g; Tłuszcz: 95.32 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; Sód: 2421.19 mg; Potas: 3358.01 mg; Magnez: 341.67 mg; Wapń: 759.37 mg; Żelazo: 12.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1162.02 ug; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.32 g; suma cukrów prostych: 47.55 g;		
poniedziałek 2026-01-26 Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g, Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2344.00 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; białko zwierzęce: 48.51 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; Sód: 2432.61 mg; Potas: 3291.05 mg; Magnez: 325.69 mg; Wapń: 464.70 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1152.35 ug; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.75 g; suma cukrów prostych: 39.29 g;		
wtorek 2026-01-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kielbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Muszarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2297.72 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; białko zwierzęce: 50.11 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; Sód: 1559.50 mg; Potas: 4684.94 mg; Magnez: 321.14 mg; Wapń: 553.02 mg; Żelazo: 12.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 626.33 ug; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.70 g; suma cukrów prostych: 33.05 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-01-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje 10g, Szynka beskidzka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), gulasz drobiowy(80g+80g) (GLUTEN), szpinak na gęsto 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1s zt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana, Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka.40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2244.20 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; białko zwierzęce: 58.58 g; Tłuszcz: 71.46 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g; Sód: 1711.46 mg; Potas: 2758.37 mg; Magnez: 303.18 mg; Wapń: 743.29 mg; Żelazo: 12.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1745.46 ug; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.80 g; suma cukrów prostych: 41.71 g;		
środa 2026-01-28		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) (GLUTEN), masło porcje 10g, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomarańcza 50g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), gulasz drobiowy(80g+80g) (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.39 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; białko zwierzęce: 58.57 g; Tłuszcz: 68.20 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; Sód: 1474.22 mg; Potas: 3128.54 mg; Magnez: 300.04 mg; Wapń: 717.53 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1336.46 ug; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.14 g; suma cukrów prostych: 44.95 g;		
środa 2026-01-28		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomarańcza 50g, Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),	Zupa pomidorowa z ryżem 400g (MLEKO, SELER), gulasz drobiowy(80g+80g) (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200. g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pol. sopočka .50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 40g, herbata b\cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2166.69 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; białko zwierzęce: 57.75 g; Tłuszcz: 65.96 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Sód: 1612.12 mg; Potas: 3148.04 mg; Magnez: 305.64 mg; Wapń: 707.53 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1306.96 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.88 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.20 g; suma cukrów prostych: 33.02 g;		
czwartek 2026-01-29		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400g (GLUTEN, SELER, ROŚ), Kotlet schabowy 70g (GLUTEN, JAJ, MIĘSO WIEP), Marchew z groszkiem 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g(1,3,7,8) (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Twaróg 90g (MLEKO), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2785.23 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; białko zwierzęce: 71.45 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 405.19 g; Sód: 1740.57 mg; Potas: 5621.39 mg; Magnez: 400.38 mg; Wapń: 585.08 mg; Żelazo: 15.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2432.60 ug; Błonnik pokarmowy: 36.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 37.41 g; suma cukrów prostych: 57.80 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-01-31		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g (GLUTEN),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g(6,7,9,10) (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Herbata 250ml, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Energia: 2334.44 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; białko zwierzęce: 56.65 g; Tłuszcz: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; Sód: 1104.46 mg; Potas: 2874.17 mg; Magnez: 294.21 mg; Wapń: 485.03 mg; Żelazo: 10.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 808.44 ug; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; kw. tłuszcz nasycone ogółem: 24.61 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 15.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.49 g; suma cukrów prostych: 36.24 g;		
sobota 2026-01-31		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Twaróg ze szczypiorkiem 90g (MLEKO), kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 10g, II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Chleb krojony mały pszenno-żytni 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), herbata b/cukru, Ogórek kiszony 40g,
Wartości odżywcze: Energia: 2237.51 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; białko zwierzęce: 66.85 g; Tłuszcz: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; Sód: 1265.42 mg; Potas: 4657.23 mg; Magnez: 385.07 mg; Wapń: 541.88 mg; Żelazo: 10.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 887.66 ug; Błonnik pokarmowy: 28.84 g; kw. tłuszcz nasycone ogółem: 23.05 g; kw. tłuszcz wielonienasycone ogółem: 16.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.57 g; suma cukrów prostych: 33.14 g;		

Dietetyk

.....