

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
poniedziałek 2026-02-02 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Dżem porcja 1szt. 25g, Twaróg 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), brokuł z wody 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.93 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; białko zwierzęce: 72.11 g; Tłuszcz: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; Sód: 1209.52 mg; Potas: 4027.83 mg; Magnez: 317.54 mg; Wapń: 714.31 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 929.29 ug; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.79 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.76 g; suma cukrów prostych: 51.78 g;		
poniedziałek 2026-02-02 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Dżem porcja 1szt. 25g, Twaróg 50g (MLEKO), Ogórek konserwowy 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2395.44 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; białko zwierzęce: 63.65 g; Tłuszcz: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 371.83 g; Sód: 1376.36 mg; Potas: 4756.48 mg; Magnez: 387.31 mg; Wapń: 768.08 mg; Żelazo: 10.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 956.14 ug; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.48 g; suma cukrów prostych: 57.97 g;		
poniedziałek 2026-02-02 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, Jajecznica (2szt.) (JAJ), Ogórek konserwowy 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt.,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2430.70 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; białko zwierzęce: 72.06 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; Sód: 1693.63 mg; Potas: 5060.83 mg; Magnez: 408.96 mg; Wapń: 639.08 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.09 ug; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.90 g; suma cukrów prostych: 38.28 g;		
wtorek 2026-02-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, pasztecik pieca 60g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g(6,7,9,10,1) (GLUTEN, ROŚ), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Kiełbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2435.49 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; białko zwierzęce: 36.08 g; Tłuszcz: 83.72 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g; Sód: 1444.51 mg; Potas: 3745.68 mg; Magnez: 405.01 mg; Wapń: 584.56 mg; Żelazo: 17.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1368.17 ug; Błonnik pokarmowy: 32.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.50 g; suma cukrów prostych: 36.93 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
środa 2026-02-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Pasta rybna zdorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2388.45 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; białko zwierzęce: 69.73 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; Sód: 1150.67 mg; Potas: 4329.87 mg; Magnez: 358.44 mg; Wapń: 725.11 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2494.51 ug; Błonnik pokarmowy: 24.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 47.85 g;		
środa 2026-02-04		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Fasolka szparagowa 120g (ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasta rybna zdorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2380.74 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; białko zwierzęce: 69.73 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; Sód: 1522.50 mg; Potas: 4448.90 mg; Magnez: 408.10 mg; Wapń: 767.81 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 709.71 ug; Błonnik pokarmowy: 28.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.85 g; suma cukrów prostych: 46.08 g;		
środa 2026-02-04		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Fasolka szparagowa 120g (ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasta rybna zdorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2243.74 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; białko zwierzęce: 60.64 g; Tłuszcz: 61.09 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; Sód: 1549.16 mg; Potas: 4374.43 mg; Magnez: 369.90 mg; Wapń: 467.01 mg; Żelazo: 11.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 643.44 ug; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.01 g; suma cukrów prostych: 33.45 g;		
czwartek 2026-02-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Żywiec 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Twaróg 90g (MLEKO), Ogórek kiszony 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2364.92 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; białko zwierzęce: 64.78 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; Sód: 1698.17 mg; Potas: 3454.99 mg; Magnez: 292.00 mg; Wapń: 526.07 mg; Żelazo: 10.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 510.11 ug; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.74 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 44.90 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
czwartek 2026-02-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcja 10g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł z wody 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Twaróg 90g (MLEKO), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2259.58 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; białko zwierzęce: 64.80 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; Sód: 1445.35 mg; Potas: 3374.55 mg; Magnez: 287.00 mg; Wapń: 497.30 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 753.41 ug; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.27 g; suma cukrów prostych: 41.57 g;		
czwartek 2026-02-05		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcja 10g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Twaróg 90g (MLEKO), Ogórek kiszony 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2401.52 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; białko zwierzęce: 64.80 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; Sód: 1618.03 mg; Potas: 3547.24 mg; Magnez: 323.56 mg; Wapń: 537.89 mg; Żelazo: 11.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 510.11 ug; Błonnik pokarmowy: 28.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.13 g; suma cukrów prostych: 45.37 g;		
czwartek 2026-02-05		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcja 10g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g,	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Twaróg 90g (MLEKO), Ogórek kiszony 40g, herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2322.34 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; białko zwierzęce: 64.78 g; Tłuszcz: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; Sód: 1760.93 mg; Potas: 3601.24 mg; Magnez: 333.76 mg; Wapń: 541.19 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 502.11 ug; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.53 g; suma cukrów prostych: 32.50 g;		
piątek 2026-02-06		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcja 10g, Ser żółty 50g (MLEKO), Ogórek konserwowy 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), 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, Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2527.37 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; białko zwierzęce: 66.79 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; Sód: 1423.69 mg; Potas: 4914.23 mg; Magnez: 397.64 mg; Wapń: 990.87 mg; Żelazo: 14.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.90 ug; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.54 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 37.54 g;		
piątek 2026-02-06		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcja 10g, Pasta mięsna 70g (SELER), Rukola 6g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (9,7,1) (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2446.86 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; białko zwierzęce: 68.91 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; Sód: 1620.09 mg; Potas: 4228.87 mg; Magnez: 312.10 mg; Wapń: 459.22 mg; Żelazo: 11.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2469.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.41 g; suma cukrów prostych: 37.99 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
piątek 2026-02-06		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Ser żółty 50g(7) (MLEKO), Ogórek konserwowy 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2563.97 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; białko zwierzęce: 66.80 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; Sód: 1343.55 mg; Potas: 5006.48 mg; Magnez: 429.20 mg; Wapń: 1002.69 mg; Żelazo: 14.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.90 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.43 g; suma cukrów prostych: 38.01 g;		
piątek 2026-02-06		Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Ser żółty 50g(7) (MLEKO), Ogórek konserwowy 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Owsianka 100g szt.,	Zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Jajko 1 szt(3) (JAJ), Pomidor 40g, herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2565.87 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; białko zwierzęce: 66.78 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g; Sód: 1679.45 mg; Potas: 5320.48 mg; Magnez: 448.40 mg; Wapń: 1013.99 mg; Żelazo: 15.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1442.90 ug; Błonnik pokarmowy: 38.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.31 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.84 g; suma cukrów prostych: 22.95 g;		
sobota 2026-02-07		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Pasta pomidorowa z twarogiem 90g (MLEKO), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2552.15 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; białko zwierzęce: 81.01 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; Sód: 2112.67 mg; Potas: 4630.34 mg; Magnez: 314.72 mg; Wapń: 562.63 mg; Żelazo: 12.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2850.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.05 g; suma cukrów prostych: 54.23 g;		
sobota 2026-02-07		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Pasta pomidorowa z twarogiem 90g (MLEKO), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Szpinak na gęsto 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2305.70 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; białko zwierzęce: 81.03 g; Tłuszcz: 79.91 g; Węglowodany ogółem: 281.98 g; Sód: 1562.06 mg; Potas: 3564.32 mg; Magnez: 326.02 mg; Wapń: 562.73 mg; Żelazo: 12.53 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1706.58 ug; Błonnik pokarmowy: 19.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.35 g; suma cukrów prostych: 34.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
sobota 2026-02-07		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Pasta pomidorowa z twarogiem 90g (MLEKO), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), ziemniaki gotowane 200g.	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2571.07 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; białko zwierzęce: 81.02 g; Tłuszcz: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; Sód: 2029.37 mg; Potas: 4722.59 mg; Magnez: 346.28 mg; Wapń: 574.45 mg; Żelazo: 12.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2822.88 ug; Błonnik pokarmowy: 29.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.98 g; suma cukrów prostych: 54.70 g;		
sobota 2026-02-07		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Pasta pomidorowa z twarogiem 90g (MLEKO), Kiełki 4g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt.	Zupa grysikowa 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew z groszkiem oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g.	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2584.65 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; białko zwierzęce: 81.00 g; Tłuszcz: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; Sód: 2181.43 mg; Potas: 5142.59 mg; Magnez: 380.48 mg; Wapń: 643.75 mg; Żelazo: 13.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2880.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.10 g; suma cukrów prostych: 47.34 g;		
niedziela 2026-02-08		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje 10g, Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Serek topiony 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2353.79 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; białko zwierzęce: 45.54 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; Sód: 1686.68 mg; Potas: 3323.26 mg; Magnez: 271.05 mg; Wapń: 427.14 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.37 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.11 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.00 g; suma cukrów prostych: 26.81 g;		
niedziela 2026-02-08		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Jabłko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Dżem porcja 1szt. 25g, Twaróg 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; białko zwierzęce: 48.12 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Sód: 970.83 mg; Potas: 3186.61 mg; Magnez: 226.56 mg; Wapń: 218.35 mg; Żelazo: 9.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 695.68 ug; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 60.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
niedziela 2026-02-08		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g, Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Parówki nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Serek topiony 50g (MLEKO), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2390.39 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; białko zwierzęce: 45.55 g; Tłuszcz: 85.75 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; Sód: 1606.54 mg; Potas: 3415.51 mg; Magnez: 302.61 mg; Wapń: 438.96 mg; Żelazo: 11.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1183.37 ug; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.58 g; suma cukrów prostych: 27.28 g;		
niedziela 2026-02-08		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, Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Mix sałat 10g, herbata b/cukru, II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty pekińskiej 120g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Serek topiony 50g (MLEKO), Pomidor 40g, herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2310.89 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; białko zwierzęce: 45.55 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; Sód: 1607.24 mg; Potas: 3603.91 mg; Magnez: 319.61 mg; Wapń: 468.66 mg; Żelazo: 11.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1199.37 ug; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.61 g; suma cukrów prostych: 19.38 g;		
poniedziałek 2026-02-09		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), Buraki 120g, Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasztet drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 40g, Herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2553.85 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; białko zwierzęce: 62.24 g; Tłuszcz: 96.12 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; Sód: 1486.32 mg; Potas: 4015.15 mg; Magnez: 358.97 mg; Wapń: 809.84 mg; Żelazo: 15.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1392.20 ug; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.24 g; suma cukrów prostych: 44.42 g;		
poniedziałek 2026-02-09		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy (100g +100ml sosu) (GLUTEN), Buraki 120g, Kasza jęczmienna na sytko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Pasta mięsna 70g (SELER), Pomidor 40g, Herbata b/cukru,
Wartości odżywcze: Energia: 2570.87 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; białko zwierzęce: 73.26 g; Tłuszcz: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; Sód: 2307.77 mg; Potas: 4255.15 mg; Magnez: 365.67 mg; Wapń: 773.16 mg; Żelazo: 14.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 920.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.37 g; suma cukrów prostych: 42.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
poniedziałek 2026-02-09		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), Buraki 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztet drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 40g , Herbata b\cukru ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2638.19 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; białko zwierzęce: 62.51 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; Sód: 1454.49 mg; Potas: 4195.23 mg; Magnez: 407.41 mg; Wapń: 851.11 mg; Żelazo: 16.38 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1419.29 ug; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.40 g; suma cukrów prostych: 45.66 g;</p>		
poniedziałek 2026-02-09		
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 , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 40g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz wieprzowy z papryką i ogórkiem kiszonym (100g+100ml sos) (GLUTEN), Buraki 120g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztet drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 40g , herbata b\cukru ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2501.19 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; białko zwierzęce: 53.42 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; Sód: 1481.16 mg; Potas: 4120.77 mg; Magnez: 369.21 mg; Wapń: 550.31 mg; Żelazo: 15.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1353.03 ug; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.57 g; suma cukrów prostych: 33.04 g;</p>		

Dietetyk

.....