

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>wtorek 2026-02-10</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Kluski z mięsem, boczkiem i cebulką 6szt., Sałatka colesław 120g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2285.46 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; białko zwierzęce: 34.51 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; Sód: 1782.53 mg; Potas: 2379.56 mg; Magnez: 214.00 mg; Wapń: 422.56 mg; Żelazo: 9.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 769.80 ug; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.44 g; suma cukrów prostych: 55.07 g;		
<b>wtorek 2026-02-10</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 100g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Miód 1szt., Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2283.89 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; białko zwierzęce: 42.74 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Sód: 1264.04 mg; Potas: 4241.77 mg; Magnez: 307.46 mg; Wapń: 584.74 mg; Żelazo: 9.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2880.24 ug; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.08 g; suma cukrów prostych: 42.54 g;		
<b>wtorek 2026-02-10</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Sałatka colesław 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2309.54 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; białko zwierzęce: 50.72 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; Sód: 1872.95 mg; Potas: 4383.41 mg; Magnez: 354.36 mg; Wapń: 480.48 mg; Żelazo: 12.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1284.60 ug; Błonnik pokarmowy: 27.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.58 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.92 g; suma cukrów prostych: 58.36 g;		
<b>wtorek 2026-02-10</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Sałatka colesław 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2230.36 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; białko zwierzęce: 50.70 g; Tłuszcz: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; Sód: 2015.85 mg; Potas: 4437.41 mg; Magnez: 364.56 mg; Wapń: 483.78 mg; Żelazo: 13.00 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.60 ug; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.32 g; suma cukrów prostych: 45.49 g;		
<b>środa 2026-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Bitka wieprzowa w sosie własnym 70g ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Kapusta z ziemniakami 300g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2548.88 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; białko zwierzęce: 65.57 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; Sód: 1748.50 mg; Potas: 4185.50 mg; Magnez: 299.68 mg; Wapń: 735.16 mg; Żelazo: 10.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 575.83 ug; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.22 g; suma cukrów prostych: 45.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>środa 2026-02-11</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalańfior z wody z masłem i bułką tartą 120g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Twaróg 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2451.79 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; białko zwierzęce: 70.28 g; Tłuszcz: 84.79 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; Sód: 2196.93 mg; Potas: 3575.19 mg; Magnez: 280.38 mg; Wapń: 683.10 mg; Żelazo: 9.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 792.55 ug; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.00 g; suma cukrów prostych: 44.30 g;		
<b>środa 2026-02-11</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalańfior z wody 120g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2468.83 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; białko zwierzęce: 70.27 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; Sód: 2209.73 mg; Potas: 3742.92 mg; Magnez: 319.56 mg; Wapń: 699.89 mg; Żelazo: 10.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 757.34 ug; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.31 g; suma cukrów prostych: 44.62 g;		
<b>środa 2026-02-11</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> papryka czerwona 80g, Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna (120g+80g sos) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalańfior z wody 120g ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2413.93 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; białko zwierzęce: 63.52 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; Sód: 2407.78 mg; Potas: 3912.47 mg; Magnez: 361.02 mg; Wapń: 492.91 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1174.54 ug; Błonnik pokarmowy: 31.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.15 g; suma cukrów prostych: 20.80 g;		
<b>czwartek 2026-02-12</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Szyńka ze szpinakiem 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Szyńka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2260.72 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; białko zwierzęce: 46.15 g; Tłuszcz: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; Sód: 1731.59 mg; Potas: 2971.36 mg; Magnez: 276.31 mg; Wapń: 439.69 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 930.28 ug; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 36.56 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>czwartek 2026-02-12</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Szynka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza 50g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Szuka mięsa 70g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2310.50 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; białko zwierzęce: 52.34 g; Tłuszcz: 62.27 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; Sód: 1914.00 mg; Potas: 4685.06 mg; Magnez: 323.90 mg; Wapń: 461.57 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1876.28 ug; Błonnik pokarmowy: 27.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.66 g; suma cukrów prostych: 43.73 g;</p>		
<b>czwartek 2026-02-12</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Szynka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza 50g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron ze szpinakiem i mięsem drobiowym 350g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2297.32 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; białko zwierzęce: 46.17 g; Tłuszcz: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; Sód: 1651.45 mg; Potas: 3063.61 mg; Magnez: 307.87 mg; Wapń: 451.51 mg; Żelazo: 11.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 930.28 ug; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.06 g; suma cukrów prostych: 37.03 g;</p>		
<b>czwartek 2026-02-12</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Szynka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomarańcza 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok buraczano-marchwiowy 200ml ( <b>SELER</b> ),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Szuka mięsa 70g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 120g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Szynka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, herbata b\cukru,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2382.55 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; białko zwierzęce: 52.57 g; Tłuszcz: 65.35 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; Sód: 2099.10 mg; Potas: 4748.81 mg; Magnez: 363.66 mg; Wapń: 467.64 mg; Żelazo: 12.39 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2345.28 ug; Błonnik pokarmowy: 30.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 22.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 37.56 g;</p>		
<b>piątek 2026-02-13</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Śledzie w śmietanie 180g (100 g śledzie + 80g sos) ( <b>MLEKO, RYB</b> ), ziemniaki gotowane 200g.,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2426.96 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; białko zwierzęce: 69.97 g; Tłuszcz: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; Sód: 2906.99 mg; Potas: 3790.29 mg; Magnez: 309.68 mg; Wapń: 986.62 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1054.56 ug; Błonnik pokarmowy: 20.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.50 g; suma cukrów prostych: 42.25 g;</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>piątek 2026-02-13</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcja 10g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem porcja 1 szt. 25g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami (400ml, 30g) ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2330.76 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; białko zwierzęce: 60.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; Sód: 1333.95 mg; Potas: 4613.90 mg; Magnez: 319.19 mg; Wapń: 524.76 mg; Żelazo: 10.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3279.94 ug; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.13 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.52 g; suma cukrów prostych: 63.98 g;		
<b>piątek 2026-02-13</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcja 10g, Dżem porcja 1 szt. 25g, Twaróg 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Śledzie w śmietanie 180g (100 g śledzie + 80g sos) ( <b>MLEKO, RYB</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; białko zwierzęce: 65.47 g; Tłuszcz: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; Sód: 2654.39 mg; Potas: 3905.84 mg; Magnez: 332.14 mg; Wapń: 599.34 mg; Żelazo: 12.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 915.36 ug; Błonnik pokarmowy: 23.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.92 g; suma cukrów prostych: 53.04 g;		
<b>piątek 2026-02-13</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcja 10g, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty z koperkiem 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Śledzie w śmietanie 180g (100 g śledzie + 80g sos) ( <b>MLEKO, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 15g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2575.14 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; białko zwierzęce: 69.96 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; Sód: 2976.90 mg; Potas: 4146.54 mg; Magnez: 355.44 mg; Wapń: 1007.74 mg; Żelazo: 12.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1102.56 ug; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.76 g; suma cukrów prostych: 54.96 g;		
<b>sobota 2026-02-14</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcja 10g, Parówki nowojorskie 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Bigos 300g (1,6,7,9,10,) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Sznoka z piersi in dyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2123.86 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; białko zwierzęce: 50.05 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; Sód: 1661.00 mg; Potas: 4144.06 mg; Magnez: 311.43 mg; Wapń: 554.96 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 629.26 ug; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.98 g; suma cukrów prostych: 34.59 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>niedziela 2026-02-15</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 40g, Herbata 250ml,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeńiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g(9) ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Twaróg 90g ( <b>MLEKO</b> ), rukola 6g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2215.77 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; białko zwierzęce: 87.25 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; Sód: 1098.20 mg; Potas: 3969.81 mg; Magnez: 237.65 mg; Wapń: 264.87 mg; Żelazo: 8.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2327.50 ug; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 10.98 g; suma cukrów prostych: 30.35 g;		
<b>niedziela 2026-02-15</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 40g, Herbata 250ml,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeńiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Twaróg ze szczypiorkiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 6g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2352.63 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; białko zwierzęce: 87.22 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; Sód: 1179.87 mg; Potas: 4015.28 mg; Magnez: 272.03 mg; Wapń: 289.28 mg; Żelazo: 9.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 617.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.62 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.22 g; suma cukrów prostych: 26.88 g;		
<b>niedziela 2026-02-15</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 40g, herbata b'cukru, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeńiowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, twaróg ze szczypiorkiem 90g(7) ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 6g, herbata b'cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2309.73 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; białko zwierzęce: 87.24 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; Sód: 1100.43 mg; Potas: 4295.93 mg; Magnez: 320.59 mg; Wapń: 330.80 mg; Żelazo: 10.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 633.50 ug; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 13.83 g; suma cukrów prostych: 19.45 g;		
<b>poniedziałek 2026-02-16</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Gulasz drobiowy (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław 120g, Makaron razowy świderek 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2675.71 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; białko zwierzęce: 65.19 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g; Sód: 2227.86 mg; Potas: 3536.39 mg; Magnez: 333.97 mg; Wapń: 699.87 mg; Żelazo: 13.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 764.80 ug; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.54 g; suma cukrów prostych: 70.13 g;		
<b>poniedziałek 2026-02-16</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Pasta mięsna 70g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Gulasz drobiowy (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew zwody 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt(1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2666.79 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; białko zwierzęce: 68.26 g; Tłuszcz: 98.39 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; Sód: 1541.05 mg; Potas: 4932.40 mg; Magnez: 381.92 mg; Wapń: 723.02 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2549.46 ug; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.85 g; suma cukrów prostych: 48.02 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>poniedziałek 2026-02-16</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt (1,3,7) ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Gulasz drobiowy (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław 120g, Makaron razowy świderek 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2752.41 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; białko zwierzęce: 67.47 g; Tłuszcz: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; Sód: 2177.79 mg; Potas: 3728.95 mg; Magnez: 375.68 mg; Wapń: 792.59 mg; Żelazo: 14.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 781.46 ug; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.59 g; suma cukrów prostych: 73.89 g;		
<b>poniedziałek 2026-02-16</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), masło porcje 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 150g,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Gulasz drobiowy (80g+80g) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka colesław 120g, Makaron razowy świderek 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 40g, Herbata b\cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2622.91 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; białko zwierzęce: 58.40 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; Sód: 2023.92 mg; Potas: 3560.14 mg; Magnez: 351.14 mg; Wapń: 470.91 mg; Żelazo: 13.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 734.50 ug; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.47 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.82 g; suma cukrów prostych: 67.80 g;		
<b>wtorek 2026-02-17</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Szyntka ze spizarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2315.38 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; białko zwierzęce: 60.67 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Sód: 1425.83 mg; Potas: 4274.80 mg; Magnez: 299.94 mg; Wapń: 895.47 mg; Żelazo: 10.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2658.29 ug; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.44 g; suma cukrów prostych: 51.11 g;		
<b>wtorek 2026-02-17</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g, Szyntka ze spizarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Dżem porcja 1szt. 25g, Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 1989.83 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; białko zwierzęce: 51.13 g; Tłuszcz: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; Sód: 1138.87 mg; Potas: 3843.18 mg; Magnez: 288.44 mg; Wapń: 584.06 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 629.29 ug; Błonnik pokarmowy: 19.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.82 g; suma cukrów prostych: 56.97 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>wtorek 2026-02-17</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Szynka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2351.98 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; białko zwierzęce: 60.69 g; Tłuszcz: 67.83 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; Sód: 1345.68 mg; Potas: 4367.05 mg; Magnez: 331.50 mg; Wapń: 907.29 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2658.29 ug; Błonnik pokarmowy: 28.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.80 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.02 g; suma cukrów prostych: 51.58 g;		
<b>wtorek 2026-02-17</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 10g, Szynka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ),	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Filet z kurczaka 70g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchew z groszkiem 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; białko zwierzęce: 64.97 g; Tłuszcz: 66.85 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; Sód: 1548.42 mg; Potas: 4621.05 mg; Magnez: 358.70 mg; Wapń: 1080.59 mg; Żelazo: 11.51 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2638.29 ug; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.55 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.40 g; suma cukrów prostych: 42.02 g;		
<b>środa 2026-02-18</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron z twarogiem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2481.12 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; białko zwierzęce: 44.38 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; Sód: 993.20 mg; Potas: 2945.49 mg; Magnez: 255.66 mg; Wapń: 655.93 mg; Żelazo: 10.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1001.80 ug; Błonnik pokarmowy: 18.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.46 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.09 g; suma cukrów prostych: 41.70 g;		
<b>środa 2026-02-18</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Serek do chleba 1 szt. ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron z twarogiem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2447.31 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; białko zwierzęce: 42.31 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; Sód: 808.21 mg; Potas: 2659.69 mg; Magnez: 234.97 mg; Wapń: 662.34 mg; Żelazo: 7.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1083.84 ug; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.66 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.71 g; suma cukrów prostych: 44.22 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
środa 2026-02-18		Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, Kawa z mlekiem z cukrem 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron z twarogiem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2348.18 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; białko zwierzęce: 46.06 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Sód: 1067.56 mg; Potas: 3065.40 mg; Magnez: 283.58 mg; Wapń: 720.51 mg; Żelazo: 10.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1014.30 ug; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 34.18 g;		
środa 2026-02-18		Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 10g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 4g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Ogórki konserwowe 100g,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Makaron z twarogiem 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ),	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasta rybna z koperkiem 80g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, herbata b/cukru,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2086.54 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; białko zwierzęce: 37.51 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; Sód: 1299.61 mg; Potas: 2847.91 mg; Magnez: 288.10 mg; Wapń: 432.39 mg; Żelazo: 11.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 953.80 ug; Błonnik pokarmowy: 22.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.94 g; suma cukrów prostych: 21.18 g;		
czwartek 2026-02-19		Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Szynka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasztet drobiowy 50g ( <b>MIEŚO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2641.48 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; białko zwierzęce: 46.15 g; Tłuszcz: 100.26 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; Sód: 1393.37 mg; Potas: 4362.31 mg; Magnez: 367.72 mg; Wapń: 499.33 mg; Żelazo: 12.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1696.42 ug; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.45 g; suma cukrów prostych: 39.25 g;		
czwartek 2026-02-19		Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Szynka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Marchew oprószana 120g ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sytko 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2259.28 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; białko zwierzęce: 56.68 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; Sód: 2090.66 mg; Potas: 3357.59 mg; Magnez: 341.89 mg; Wapń: 484.19 mg; Żelazo: 10.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 331.139 ug; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.69 g; suma cukrów prostych: 37.28 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>czwartek 2026-02-19</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Szyunka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasztet drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2272.06 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; białko zwierzęce: 46.62 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód: 2175.34 mg; Potas: 3451.97 mg; Magnez: 388.36 mg; Wapń: 523.06 mg; Żelazo: 11.14 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2156.94 ug; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.60 g; suma cukrów prostych: 39.36 g;		
<b>czwartek 2026-02-19</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 10g, Szyunka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt (200g),	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 120g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Pasztet drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2240.71 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; białko zwierzęce: 46.60 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; Sód: 2318.39 mg; Potas: 3506.27 mg; Magnez: 398.56 mg; Wapń: 526.51 mg; Żelazo: 11.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2148.94 ug; Błonnik pokarmowy: 32.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.19 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.00 g; suma cukrów prostych: 31.70 g;		
<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszzonej 120g, ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Sałatka makaronowa z pieczarkami, papryką, kukurydzą i ogórkiem konserwowym 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2601.06 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; białko zwierzęce: 40.77 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; Sód: 1155.02 mg; Potas: 4615.83 mg; Magnez: 333.24 mg; Wapń: 469.65 mg; Żelazo: 11.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1272.22 ug; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.75 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.82 g; suma cukrów prostych: 35.60 g;		
<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Twaróg 90g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 100g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana, Polędwica sopocka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; białko zwierzęce: 64.08 g; Tłuszcz: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; Sód: 1156.69 mg; Potas: 4187.72 mg; Magnez: 305.80 mg; Wapń: 519.47 mg; Żelazo: 9.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2289.50 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.25 g; suma cukrów prostych: 41.15 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH</b>		
Chleb krojony mały 70g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 10g, Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszanej 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Sałatka makaronowa z pieczarkami, papryką, kukurydzą i ogórkiem konserwowym 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2541.30 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; białko zwierzęce: 40.74 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 368.62 g; Sód: 1210.23 mg; Potas: 4665.64 mg; Magnez: 355.16 mg; Wapń: 474.43 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.83 g; suma cukrów prostych: 35.63 g;</p>		
<b>piątek 2026-02-20</b>		
<b>Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 10g, Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2 szt.,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Ryba smażona 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Surówka z kapusty kiszanej 120g,	Chleb wiejski krojony 70g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana, Polędwica sopocka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 40g, Herbata 250ml,
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2263.23 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; białko zwierzęce: 51.07 g; Tłuszcz: 70.29 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; Sód: 1397.58 mg; Potas: 5206.90 mg; Magnez: 400.22 mg; Wapń: 532.84 mg; Żelazo: 12.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1259.57 ug; Błonnik pokarmowy: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.85 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.03 g; suma cukrów prostych: 41.63 g;</p>		

Dietetyk

.....