

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
poniedziałek 2026-02-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
zupa mleczna z makaronem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 10g, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2570.58 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; białko zwierzęce: 82.19 g; Tłuszcz: 76.65 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; Sód: 1503.41 mg; Potas: 4127.06 mg; Magnez: 345.49 mg; Wapń: 764.20 mg; Żelazo: 12.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1177.46 ug; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.36 g; suma cukrów prostych: 48.46 g;		
poniedziałek 2026-02-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300g, (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 10g, Polędwica premium 50g, Pomidor 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kalaflor z wody 120g (MLEKO), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana, Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2540.99 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; białko zwierzęce: 82.37 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Sód: 1704.04 mg; Potas: 3942.95 mg; Magnez: 329.05 mg; Wapń: 673.89 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 670.34 ug; Błonnik pokarmowy: 23.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.83 g; suma cukrów prostych: 45.76 g;		
poniedziałek 2026-02-23 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z makaronem 300g, (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 10g, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2416.40 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; białko zwierzęce: 82.25 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; Sód: 1689.37 mg; Potas: 4151.73 mg; Magnez: 360.57 mg; Wapń: 764.34 mg; Żelazo: 11.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.36 ug; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.58 g; suma cukrów prostych: 48.08 g;		
poniedziałek 2026-02-23 Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 10g, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 40g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2393.75 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; białko zwierzęce: 75.03 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; Sód: 1661.17 mg; Potas: 4174.38 mg; Magnez: 373.93 mg; Wapń: 538.41 mg; Żelazo: 12.58 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.73 g; suma cukrów prostych: 58.40 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
czwartek 2026-02-26 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g .porcjowe, Połędwica premium 50g, Pomidor40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, połędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2152.65 kcal; Białko ogółem: 86.58 g; białko zwierzęce: 52.39 g; Tłuszcz: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Sód: 2134.41 mg; Potas: 3391.47 mg; Magnez: 343.24 mg; Wapń: 421.28 mg; Żelazo: 9.66 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 2396.41 ug; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.36 g; suma cukrów prostych: 44.69 g;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g .porcjowe, Połędwica premium 50g, Pomidor40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), brokuł z wody120g, ryż brązowy na sypko200g,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana, połędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2064.50 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; białko zwierzęce: 52.18 g; Tłuszcz: 57.49 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; Sód: 1949.70 mg; Potas: 3439.77 mg; Magnez: 345.22 mg; Wapń: 426.75 mg; Żelazo: 9.84 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 766.41 ug; Błonnik pokarmowy: 24.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.25 g; suma cukrów prostych: 32.29 g;		
czwartek 2026-02-26 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g .porcjowe, Połędwica premium 50g, Pomidor40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana, połędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2288.93 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; białko zwierzęce: 52.45 g; Tłuszcz: 61.97 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; Sód: 2123.41 mg; Potas: 3541.60 mg; Magnez: 385.56 mg; Wapń: 439.50 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 2396.41 ug; Błonnik pokarmowy: 31.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.07 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.06 g; suma cukrów prostych: 45.56 g;		
czwartek 2026-02-26 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, Połędwica premium 50g, Pomidor40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 160g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko200g,	chleb wiejski krojony120g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, połędwica sopocka50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; białko zwierzęce: 53.03 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; Sód: 2108.46 mg; Potas: 3564.42 mg; Magnez: 361.85 mg; Wapń: 424.86 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 2410.46 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.71 g; suma cukrów prostych: 64.51 g;		
piątek 2026-02-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g .porcjowe, Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana, szynkowa dębowa 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml,
Wartości odżywcze: Energia: 2417.06 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; białko zwierzęce: 57.43 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Sód: 1531.41 mg; Potas: 4542.63 mg; Magnez: 331.18 mg; Wapń: 603.95 mg; Żelazo: 10.32 mg; Witamina A(ekwiw. retinolu): 1033.65 ug; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.62 g; suma cukrów prostych: 36.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
piątek 2026-02-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , miód1szt. , Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	rosół z lanym ciastem400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 100g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 120g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2258.40 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; białko zwierzęce: 55.23 g; Tłuszcz: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 350.17 g; Sód: 1497.51 mg; Potas: 4055.87 mg; Magnez: 298.48 mg; Wapń: 617.50 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2334.84 ug; Błonnik pokarmowy: 24.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.80 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.83 g; suma cukrów prostych: 43.33 g;		
piątek 2026-02-27		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2168.12 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; białko zwierzęce: 57.37 g; Tłuszcz: 81.23 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; Sód: 1633.91 mg; Potas: 4547.28 mg; Magnez: 341.62 mg; Wapń: 599.99 mg; Żelazo: 9.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1033.65 ug; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.35 g; suma cukrów prostych: 36.55 g;		
piątek 2026-02-27		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok buraczano -marchwiowy200ml (SELER),	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Surówka z kapusty białej 120g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , herbata b/cukru ,
Wartości odżywcze: Energia: 2136.62 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; białko zwierzęce: 57.37 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 275.47 g; Sód: 1696.66 mg; Potas: 4693.53 mg; Magnez: 383.38 mg; Wapń: 615.11 mg; Żelazo: 10.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1025.65 ug; Błonnik pokarmowy: 28.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 27.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.33 g; suma cukrów prostych: 21.86 g;		
sobota 2026-02-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Zapiekanka z jajka i ziemniaków350g, maślanka (MLEKO),	chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Paszlet drobiowy -"Dropik"50g-b)glutenu (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , Herbata 250ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2100.04 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; białko zwierzęce: 26.42 g; Tłuszcz: 74.87 g; Węglowodany ogółem: 302.98 g; Sód: 1240.61 mg; Potas: 3995.05 mg; Magnez: 283.20 mg; Wapń: 398.46 mg; Żelazo: 9.67 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1228.32 ug; Błonnik pokarmowy: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.23 g; suma cukrów prostych: 34.98 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie	Obiad	Kolacja
sobota 2026-02-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Miód1szt. , Twaróg50g (MLEKO), sałata zielona13g , Herbata b/cukru ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 21 19.85 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; białko zwierzęce: 58.09 g; Tłuszcz: 54.59 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Sód: 1496.37 mg; Potas: 4306.66 mg; Magnez: 357.75 mg; Wapń: 630.65 mg; Żelazo: 12.30 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2175.57 ug; Błonnik pokarmowy: 22.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.11 g; suma cukrów prostych: 58.48 g;</p>		
sobota 2026-02-28		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Jajko gotowane 1szt. (JAJ), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 120g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , Herbata 250ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2217.77 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; białko zwierzęce: 39.27 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; Sód: 1398.31 mg; Potas: 4074.38 mg; Magnez: 333.54 mg; Wapń: 528.82 mg; Żelazo: 13.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1621.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.45 g; suma cukrów prostych: 36.66 g;</p>		
sobota 2026-02-28		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Zapiekanka z jajka i ziemniaków350g, maślanka (MLEKO),	Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), sałata zielona13g , herbata b/cukru ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2044.54 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; białko zwierzęce: 26.42 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; Sód: 1303.37 mg; Potas: 4141.30 mg; Magnez: 324.96 mg; Wapń: 413.58 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1220.32 ug; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.20 g; suma cukrów prostych: 20.30 g;</p>		

Dietetyk

.....