

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2667.44 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; białko zwierzęce: 59.44 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; Sód: 1835.73 mg; Potas: 5050.24 mg; Magnez: 369.40 mg; Wapń: 822.46 mg; Żelazo: 14.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 879.71 ug; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.63 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.86 g; suma cukrów prostych: 62.59 g;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, polędwica sopočka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2485.67 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; białko zwierzęce: 64.82 g; Tłuszcz: 85.26 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; Sód: 1326.32 mg; Potas: 5177.71 mg; Magnez: 366.67 mg; Wapń: 816.52 mg; Żelazo: 14.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1261.67 ug; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.75 g; suma cukrów prostych: 60.99 g;		
poniedziałek 2026-03-02		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata b/cukru, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; białko zwierzęce: 48.11 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Sód: 1437.74 mg; Potas: 4781.20 mg; Magnez: 354.52 mg; Wapń: 520.43 mg; Żelazo: 14.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1189.86 ug; Błonnik pokarmowy: 32.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.48 g; suma cukrów prostych: 34.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-02 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Pasta z kiełbasy i jajka 80g (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), bitki w sosie (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Serek topiony 17,5g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2877.34 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; białko zwierzęce: 69.00 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 351.41 g; Sód: 1925.73 mg; Potas: 5151.64 mg; Magnez: 379.40 mg; Wapń: 894.48 mg; Żelazo: 15.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 881.51 ug; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.98 g; suma cukrów prostych: 62.59 g;		
wtorek 2026-03-03 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Parówki drobiowe nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Kurczak gotowany 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; białko zwierzęce: 52.57 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; Sód: 1372.04 mg; Potas: 3296.49 mg; Magnez: 260.77 mg; Wapń: 598.16 mg; Żelazo: 10.78 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 763.39 ug; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.02 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.51 g; suma cukrów prostych: 54.72 g;		
wtorek 2026-03-03 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Parówki drobiowe nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Schab duszony (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, Kurczak gotowany 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1 szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2540.40 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; białko zwierzęce: 85.60 g; Tłuszcz: 103.15 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; Sód: 1398.35 mg; Potas: 3857.77 mg; Magnez: 303.67 mg; Wapń: 605.69 mg; Żelazo: 11.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3098.77 ug; Błonnik pokarmowy: 24.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.22 g; suma cukrów prostych: 55.91 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-03		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Parówki drobiowe nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Schab duszony (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty kiszanej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Kurczak gotowany 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2673.92 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; białko zwierzęce: 86.32 g; Tłuszcz: 99.98 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; Sód: 1763.40 mg; Potas: 4063.50 mg; Magnez: 363.91 mg; Wapń: 688.49 mg; Żelazo: 13.43 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1215.57 ug; Błonnik pokarmowy: 30.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.26 g; suma cukrów prostych: 55.15 g;		
wtorek 2026-03-03		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Parówki drobiowe nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g,	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła, fasolki (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Kurczak gotowany 50g, Jajko 1 szt (JAJ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2939.90 kcal; Białko ogółem: 148.96 g; białko zwierzęce: 113.47 g; Tłuszcz: 121.34 g; Węglowodany ogółem: 348.47 g; Sód: 1860.55 mg; Potas: 4245.04 mg; Magnez: 353.03 mg; Wapń: 681.43 mg; Żelazo: 15.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3324.53 ug; Błonnik pokarmowy: 26.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.12 g; suma cukrów prostych: 59.01 g;		
środa 2026-03-04		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz z indyka (100g+80g sosu) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g, Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2432.25 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; białko zwierzęce: 79.49 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; Sód: 3775.36 mg; Potas: 3676.84 mg; Magnez: 413.44 mg; Wapń: 818.28 mg; Żelazo: 9.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1269.17 ug; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.55 g; suma cukrów prostych: 80.52 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-03-04		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz z indyka (100g+80g sosu) (GLUTEN), Brokuł z wody 150g , Ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana 15g , Filet pieczony premium 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2208.53 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; białko zwierzęce: 71.95 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; Sód: 3468.31 mg; Potas: 3997.87 mg; Magnez: 418.36 mg; Wapń: 781.59 mg; Żelazo: 9.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1281.07 ug; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.00 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.75 g; suma cukrów prostych: 50.92 g;		
środa 2026-03-04		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz z indyka (100g+80g sosu) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g , Ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Kiełki 8g , herbata b\cukru , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2367.99 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; białko zwierzęce: 74.42 g; Tłuszcz: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; Sód: 3710.97 mg; Potas: 3713.48 mg; Magnez: 471.40 mg; Wapń: 665.76 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1223.67 ug; Błonnik pokarmowy: 33.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.21 g; suma cukrów prostych: 64.17 g;		
środa 2026-03-04		
Dieta: DIETA BOGATOBIĄŁKOWA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g , Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz z indyka (100g+80g sosu) (GLUTEN), Sałatka colesław 150g , Ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Paszët drobiowy -"Dropik"50g-b\glutenu (MĘSO WIEP, SELER, SOJA), Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Kiełki 8g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2720.25 kcal; Białko ogółem: 127.38 g; białko zwierzęce: 88.29 g; Tłuszcz: 105.59 g; Węglowodany ogółem: 371.16 g; Sód: 3897.36 mg; Potas: 3963.84 mg; Magnez: 441.44 mg; Wapń: 994.28 mg; Żelazo: 10.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1959.17 ug; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.75 g; suma cukrów prostych: 88.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Paszтет z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszonej 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Zraz mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Szyńska ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2621.29 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; białko zwierzęce: 51.28 g; Tłuszcz: 131.74 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; Sód: 2403.02 mg; Potas: 3369.17 mg; Magnez: 282.59 mg; Wapń: 559.93 mg; Żelazo: 10.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1817.53 ug; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 49.72 g; suma cukrów prostych: 38.50 g;		
czwartek 2026-03-05		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna 80g (SELER), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana 15g , Szyńska ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata b/cukru , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2239.27 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; białko zwierzęce: 58.73 g; Tłuszcz: 111.58 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; Sód: 2816.01 mg; Potas: 3693.30 mg; Magnez: 284.22 mg; Wapń: 476.75 mg; Żelazo: 10.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2378.30 ug; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.92 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.42 g; suma cukrów prostych: 23.55 g;		
czwartek 2026-03-05		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Paszтет z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Szyńska ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2457.77 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; białko zwierzęce: 50.57 g; Tłuszcz: 116.69 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; Sód: 3569.95 mg; Potas: 3716.19 mg; Magnez: 345.13 mg; Wapń: 601.89 mg; Żelazo: 11.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2065.80 ug; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.86 g; suma cukrów prostych: 25.87 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-03-05 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Paszтет z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Szyunka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2 szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400g (SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 100g (MLEKO, GLUTEN), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Szyunka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Baleron z udem indyczym 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1 szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2671.19 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; białko zwierzęce: 72.35 g; Tłuszcz: 127.42 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; Sód: 3466.72 mg; Potas: 3815.00 mg; Magnez: 324.25 mg; Wapń: 523.07 mg; Żelazo: 11.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2749.05 ug; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.19 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.91 g; suma cukrów prostych: 40.60 g;		
piątek 2026-03-06 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 150g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2514.23 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; białko zwierzęce: 63.16 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; Sód: 1235.69 mg; Potas: 4912.17 mg; Magnez: 360.56 mg; Wapń: 945.08 mg; Żelazo: 12.31 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 888.68 ug; Błonnik pokarmowy: 29.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.49 g; suma cukrów prostych: 57.82 g;		
piątek 2026-03-06 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Twaróg 80g (MLEKO), Dżem 2 szt. , Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 80g (GLUTEN, SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2369.35 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; białko zwierzęce: 60.52 g; Tłuszcz: 61.28 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; Sód: 1116.53 mg; Potas: 5073.56 mg; Magnez: 330.57 mg; Wapń: 542.10 mg; Żelazo: 10.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3281.83 ug; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.97 g; suma cukrów prostych: 82.19 g;		
piątek 2026-03-06 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba z pieca 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), Fasolka szparagowa 150g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, herbata b/cukru , Posiłek nocny: Serek wiejski 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2368.25 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; białko zwierzęce: 63.12 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; Sód: 1193.52 mg; Potas: 5040.11 mg; Magnez: 398.03 mg; Wapń: 956.93 mg; Żelazo: 12.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 858.96 ug; Błonnik pokarmowy: 33.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.05 g; suma cukrów prostych: 43.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-03-06		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 100g,	Zupa barszcz z ziemniakami 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 80g (GLUTEN, SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Serek topiony 50g (MLEKO), Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt.,
Wartości odżywcze: Energia: 2870.89 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; białko zwierzęce: 84.53 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; Sód: 2225.43 mg; Potas: 5284.95 mg; Magnez: 378.66 mg; Wapń: 1140.19 mg; Żelazo: 14.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3722.88 ug; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.22 g; suma cukrów prostych: 62.35 g;		
sobota 2026-03-07		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa parówkowa 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2545.32 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; białko zwierzęce: 63.23 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; Sód: 2306.40 mg; Potas: 4434.16 mg; Magnez: 332.28 mg; Wapń: 587.31 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 534.28 ug; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.04 g; suma cukrów prostych: 56.89 g;		
sobota 2026-03-07		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa parówkowa 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, ziemniaki gotowane 200g.,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; białko zwierzęce: 63.23 g; Tłuszcz: 75.82 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; Sód: 2064.84 mg; Potas: 4346.72 mg; Magnez: 314.64 mg; Wapń: 581.17 mg; Żelazo: 11.95 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 547.68 ug; Błonnik pokarmowy: 22.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.92 g; suma cukrów prostych: 54.63 g;		
sobota 2026-03-07		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata b/cukru, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2344.62 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; białko zwierzęce: 50.29 g; Tłuszcz: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Sód: 2378.15 mg; Potas: 4613.30 mg; Magnez: 380.30 mg; Wapń: 606.37 mg; Żelazo: 13.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 526.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 42.44 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-03-07 Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1s zt(1,3,7) (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasta jajeczno-twarogowa ze szczypiorkiem 80g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g(1,9) (GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Polędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pasztet drobiowy 50g(1,9,6,10,3) (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kielki 8g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2686.83 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; białko zwierzęce: 63.94 g; Tłuszcz: 90.64 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Sód: 2766.55 mg; Potas: 4717.66 mg; Magnez: 354.55 mg; Wapń: 634.01 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1239.25 ug; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.82 g; suma cukrów prostych: 55.29 g;		
niedziela 2026-03-08 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka pieczone 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Twaróg zrzodkiewką 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2740.34 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; białko zwierzęce: 90.74 g; Tłuszcz: 99.16 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; Sód: 1478.88 mg; Potas: 4416.72 mg; Magnez: 261.55 mg; Wapń: 304.25 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 646.18 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.08 g; suma cukrów prostych: 32.35 g;		
niedziela 2026-03-08 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1s zt(1,3,7) (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g, Herbata 250ml , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), ziemniaki gotowane 200g. ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1s zt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, Twaróg zrzodkiewką 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2323.16 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; białko zwierzęce: 90.73 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g; Sód: 1011.84 mg; Potas: 4277.33 mg; Magnez: 238.57 mg; Wapń: 275.29 mg; Żelazo: 9.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1745.00 ug; Błonnik pokarmowy: 25.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.74 g; suma cukrów prostych: 33.22 g;		
niedziela 2026-03-08 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Kielbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa rosół z makaronem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Pałki z kurczaka gotowane 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g (GLUTEN, SELER), Kapusta kiszona zasmażana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Twaróg zrzodkiewką 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2657.53 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; białko zwierzęce: 90.75 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; Sód: 1407.20 mg; Potas: 4546.01 mg; Magnez: 295.41 mg; Wapń: 320.49 mg; Żelazo: 11.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 747.10 ug; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.60 g; suma cukrów prostych: 25.66 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-09		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER), Sałatka wielowarzywna 150g (SELER),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Szyńka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2400.90 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; białko zwierzęce: 48.51 g; Tłuszcz: 89.52 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; Sód: 2435.97 mg; Potas: 3539.57 mg; Magnez: 341.51 mg; Wapń: 482.65 mg; Żelazo: 12.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1170.06 ug; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.16 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 47.13 g;		
poniedziałek 2026-03-09		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , szynkowa dębowa 50g , Pasta mięsna 80g (SELER), Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g (GLUTEN, SELER), Sałatka wielowarzywna 150g (SELER),	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana 15g , Szyńka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2747.72 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; białko zwierzęce: 78.81 g; Tłuszcz: 111.35 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; Sód: 2726.43 mg; Potas: 4126.72 mg; Magnez: 355.05 mg; Wapń: 801.19 mg; Żelazo: 13.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1397.56 ug; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.93 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.61 g; suma cukrów prostych: 60.24 g;		
wtorek 2026-03-10		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Kielbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), Bigos 300g(1,6,7,9,10,) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2299.73 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; białko zwierzęce: 53.69 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; Sód: 1586.30 mg; Potas: 4859.50 mg; Magnez: 330.70 mg; Wapń: 684.08 mg; Żelazo: 12.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 656.03 ug; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.11 g; suma cukrów prostych: 40.22 g;		
wtorek 2026-03-10		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g , Kielbasa szynkowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa koperkowa 400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), Brokuł z wody 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt(1,3,7) (GLUTEN), Rama porcjowana 15g , Parówki Nowojorskie 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2266.43 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; białko zwierzęce: 50.42 g; Tłuszcz: 92.84 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; Sód: 2683.21 mg; Potas: 4551.08 mg; Magnez: 323.13 mg; Wapń: 481.17 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1072.42 ug; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.26 g; suma cukrów prostych: 34.24 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-10		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), ziemniaki gotowane200g. ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana15g , Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2388.28 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; białko zwierzęce: 54.74 g; Tłuszcz: 91.89 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; Sód: 3070.15 mg; Potas: 4678.19 mg; Magnez: 378.52 mg; Wapń: 640.87 mg; Żelazo: 12.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2667.47 ug; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.08 g; suma cukrów prostych: 36.64 g;		
wtorek 2026-03-10		
Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Twaróg z koperkiem 80g (MLEKO), Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa koperkowa400ml (GLUTEN, SELER), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), Brokuł z wody 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana15g , Serek topiony 50g (MLEKO), Parówki Nowojorskie100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 1szt (150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2720.49 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; białko zwierzęce: 75.73 g; Tłuszcz: 111.14 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; Sód: 3350.25 mg; Potas: 4936.14 mg; Magnez: 370.05 mg; Wapń: 882.59 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1208.62 ug; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.59 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.74 g; suma cukrów prostych: 44.78 g;		

Dietetyk

.....