



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. , Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2791.53 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; białko zwierzęce: 44.25 g; Tłuszcz: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 442.56 g; Sód: 1701.15 mg; Potas: 3825.12 mg; Magnez: 363.08 mg; Wapń: 560.68 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1145.14 ug; Błonnik pokarmowy: 35.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.96 g; suma cukrów prostych: 62.53 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z masłem 8szt. ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. , Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2662.63 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; białko zwierzęce: 52.80 g; Tłuszcz: 81.09 g; Węglowodany ogółem: 394.33 g; Sód: 1924.36 mg; Potas: 3360.28 mg; Magnez: 255.10 mg; Wapń: 519.61 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3210.40 ug; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.59 g; suma cukrów prostych: 58.32 g;		
<b>czwartek 2026-03-12</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. , bułka grahamka 1szt. ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2713.18 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; białko zwierzęce: 44.27 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 468.52 g; Sód: 2094.00 mg; Potas: 4008.42 mg; Magnez: 420.88 mg; Wapń: 578.53 mg; Żelazo: 14.91 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1137.14 ug; Błonnik pokarmowy: 41.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 56.97 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 50g , Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica premium 50g , Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g , Banan 1szt (200g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2618.08 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; białko zwierzęce: 50.87 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; Sód: 1625.46 mg; Potas: 4507.54 mg; Magnez: 456.42 mg; Wapń: 934.17 mg; Żelazo: 17.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1123.27 ug; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.61 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.49 g; suma cukrów prostych: 55.15 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica premium 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g , Banan 1szt (200g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2583.02 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; białko zwierzęce: 58.35 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; Sód: 2891.49 mg; Potas: 5360.74 mg; Magnez: 394.41 mg; Wapń: 872.16 mg; Żelazo: 15.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1276.86 ug; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.07 g; suma cukrów prostych: 66.71 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-16</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 50g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 150g , Ziemniaki gotowane 200g , Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica premium 50g , Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g , Banan 1szt (200g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2376.27 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; białko zwierzęce: 51.16 g; Tłuszcz: 65.13 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; Sód: 3386.94 mg; Potas: 5308.39 mg; Magnez: 435.71 mg; Wapń: 652.16 mg; Żelazo: 16.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1210.16 ug; Błonnik pokarmowy: 34.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.82 g; suma cukrów prostych: 53.59 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 50g , Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g , Mandarynka 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2289.02 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; białko zwierzęce: 60.82 g; Tłuszcz: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Sód: 1651.63 mg; Potas: 3569.23 mg; Magnez: 303.22 mg; Wapń: 548.94 mg; Żelazo: 10.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 483.95 ug; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.08 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.14 g; suma cukrów prostych: 58.01 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</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 , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jabłko 50g , Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 100g , Skyr 150g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2230.38 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; białko zwierzęce: 60.84 g; Tłuszcz: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 336.50 g; Sód: 1319.61 mg; Potas: 3747.59 mg; Magnez: 304.62 mg; Wapń: 530.12 mg; Żelazo: 10.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 795.95 ug; Błonnik pokarmowy: 25.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.03 g; suma cukrów prostych: 59.27 g;		
<b>czwartek 2026-03-19</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Żywiecka 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 50g , Kiełki 8g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek kiszony 50g , herbata b/cukru , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g , Mandarynka 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2210.16 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; białko zwierzęce: 60.86 g; Tłuszcz: 59.92 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; Sód: 2065.33 mg; Potas: 3784.87 mg; Magnez: 367.26 mg; Wapń: 570.48 mg; Żelazo: 12.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 475.95 ug; Błonnik pokarmowy: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.46 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.76 g; suma cukrów prostych: 45.19 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: GCR Repty</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....