

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-03-21</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, Pasta pomidorowa z twarogiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 8g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Schab duszony (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połudwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2832.00 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; białko zwierzęce: 85.17 g; Tłuszcz: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; Sód: 1873.63 mg; Potas: 5343.00 mg; Magnez: 383.43 mg; Wapń: 635.16 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3142.68 ug; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.77 g; suma cukrów prostych: 82.31 g;		
<b>sobota 2026-03-21</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Pomidor 50g, Pasta pomidorowa z twarogiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Schab duszony (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połudwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2390.75 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; białko zwierzęce: 85.14 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; Sód: 1619.22 mg; Potas: 4120.13 mg; Magnez: 348.32 mg; Wapń: 595.83 mg; Żelazo: 13.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1814.78 ug; Błonnik pokarmowy: 23.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.48 g; suma cukrów prostych: 54.70 g;		
<b>sobota 2026-03-21</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, Pasta pomidorowa z twarogiem 90g ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 8g, Ogórek konserwowy 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Zupa grysikowa 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Schab duszony (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Marchewka z groszkiem 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połudwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 15g, Herbata b\cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Mandarynka 100g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2723.80 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; białko zwierzęce: 87.04 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 389.31 g; Sód: 1877.73 mg; Potas: 5353.70 mg; Magnez: 384.33 mg; Wapń: 644.26 mg; Żelazo: 14.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3146.58 ug; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.92 g; suma cukrów prostych: 67.63 g;		
<b>niedziela 2026-03-22</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, Parówki z szynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g, Biała rzodkiew 50g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy (100g+ sos 80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ), Wafelek 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2675.19 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; białko zwierzęce: 52.19 g; Tłuszcz: 212.56 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Sód: 2943.30 mg; Potas: 3763.08 mg; Magnez: 312.85 mg; Wapń: 634.08 mg; Żelazo: 11.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1303.32 ug; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.91 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.96 g; suma cukrów prostych: 42.35 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-22</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Parówki zszynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy (100g+ s0s 80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Dżem 2szt. , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ), Wafelek 1szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN, ORZ, SOJA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2517.20 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; białko zwierzęce: 60.32 g; Tłuszcz: 200.97 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; Sód: 1974.95 mg; Potas: 3855.08 mg; Magnez: 285.76 mg; Wapń: 485.00 mg; Żelazo: 10.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1890.48 ug; Błonnik pokarmowy: 25.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.72 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.09 g; suma cukrów prostych: 61.30 g;		
<b>niedziela 2026-03-22</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 , Parówki z szynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Biała rzodkiew 50g , Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy (100g+ s0s 80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapustypekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 1szt (150g) ( <b>MLEKO</b> ), Ciastka owsiane 25g ( <b>GLUTEN, ORZ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2465.49 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; białko zwierzęce: 51.56 g; Tłuszcz: 204.98 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; Sód: 2880.36 mg; Potas: 3854.13 mg; Magnez: 350.61 mg; Wapń: 641.65 mg; Żelazo: 12.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1173.87 ug; Błonnik pokarmowy: 29.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 40.58 g; suma cukrów prostych: 25.76 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-23</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Kielbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1szt. ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz warzywny z fasolką szparagową 300g ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Paszet drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g , Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2394.84 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; białko zwierzęce: 42.43 g; Tłuszcz: 205.98 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; Sód: 1353.98 mg; Potas: 3719.66 mg; Magnez: 368.34 mg; Wapń: 812.37 mg; Żelazo: 12.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1714.90 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.96 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 62.52 g; suma cukrów prostych: 33.93 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-23</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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> ), Pomidor 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 100g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), Buraki 120g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Pasta mięsna 80g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2585.99 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; białko zwierzęce: 86.40 g; Tłuszcz: 206.48 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; Sód: 1579.43 mg; Potas: 5703.64 mg; Magnez: 425.41 mg; Wapń: 770.41 mg; Żelazo: 14.55 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1068.87 ug; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.65 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 57.64 g; suma cukrów prostych: 45.41 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-23</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</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, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt.,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Gulasz warzywny z fasolką szparagową 300g ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), 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, Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 15g, Herbata b/cukru 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2444.02 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; białko zwierzęce: 40.46 g; Tłuszcz: 204.15 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; Sód: 1712.90 mg; Potas: 3822.02 mg; Magnez: 404.50 mg; Wapń: 771.44 mg; Żelazo: 14.48 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1717.33 ug; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 61.67 g; suma cukrów prostych: 33.28 g;		
<b>wtorek 2026-03-24</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 15g ( <b>MLEKO</b> ), Polędwica premium 50g, Sałata zielona 15g, Ogórek konserwowy 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kluski z mięsem, boczkiem i cebulką 6szt., Sałatka colesław 150g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 8g, Rządkiwka 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2602.34 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; białko zwierzęce: 34.66 g; Tłuszcz: 82.86 g; Węglowodany ogółem: 400.14 g; Sód: 2099.19 mg; Potas: 2959.46 mg; Magnez: 287.61 mg; Wapń: 484.28 mg; Żelazo: 11.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 735.10 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.67 g; suma cukrów prostych: 82.74 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-03-24</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g , Polędwica premium 50.g , Sałata zielona 15g , Ogórek konserwowy 50g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Sos koperkowy 80g ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), ziemniaki gotowane 200g. ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Miód 2szt. , Jogurt naturalny 1szt ( <b>MLEKO</b> ), Kiełki 8g , Rzodkiewka 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2741.32 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; białko zwierzęce: 42.90 g; Tłuszcz: 183.26 g; Węglowodany ogółem: 448.55 g; Sód: 1565.10 mg; Potas: 4998.17 mg; Magnez: 423.93 mg; Wapń: 661.63 mg; Żelazo: 13.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3298.04 ug; Błonnik pokarmowy: 36.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.32 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.53 g; suma cukrów prostych: 65.92 g;		
<b>wtorek 2026-03-24</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 , Polędwica premium 50.g , Sałata zielona 15g , Ogórek konserwowy 50g , 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>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Sałatka coleslaw 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 8g , Rzodkiewka 50g , Herbata b/cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2566.27 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; białko zwierzęce: 50.80 g; Tłuszcz: 191.31 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; Sód: 2266.45 mg; Potas: 4735.31 mg; Magnez: 394.61 mg; Wapń: 527.08 mg; Żelazo: 14.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1383.10 ug; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.82 g; suma cukrów prostych: 70.26 g;		
<b>środa 2026-03-25</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), bitki w sosie (100g+80g sos) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Kapusta z ziemniakami 300g ,	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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Papryka czerwona 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2739.99 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; białko zwierzęce: 67.12 g; Tłuszcz: 193.71 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; Sód: 2059.67 mg; Potas: 4990.22 mg; Magnez: 362.58 mg; Wapń: 808.11 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1032.58 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.95 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.28 g; suma cukrów prostych: 52.10 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300g, ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 15g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalańior z wodyz masłem i bułką tartą 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	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> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2565.60 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; białko zwierzęce: 75.57 g; Tłuszcz: 203.52 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; Sód: 2003.48 mg; Potas: 4268.00 mg; Magnez: 302.14 mg; Wapń: 731.87 mg; Żelazo: 11.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 954.05 ug; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.84 g; suma cukrów prostych: 49.30 g;		
<b>środa 2026-03-25</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt, masło porcje 10g, Kiełbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Mix sałat 15g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa ryżowa z pietruszką 400ml ( <b>SELER</b> ), Potrawka mięsna 180g(100g+80g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Kalańior z wody 150g ( <b>MLEKO</b> ), ziemniaki gotowane 200g. ,	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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g, Papryka czerwona 50g, Herbata b/cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2515.09 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; białko zwierzęce: 77.44 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; Sód: 2422.23 mg; Potas: 4810.58 mg; Magnez: 415.42 mg; Wapń: 786.76 mg; Żelazo: 14.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1130.34 ug; Błonnik pokarmowy: 35.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.37 g; suma cukrów prostych: 37.42 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</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, Szyńka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Makaron razowy ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300g ( <b>GLUTEN</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, Szyńka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 10g, Pomidor 50g, Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2453.05 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; białko zwierzęce: 49.02 g; Tłuszcz: 56.28 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g; Sód: 2066.14 mg; Potas: 3337.61 mg; Magnez: 309.46 mg; Wapń: 574.99 mg; Żelazo: 12.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 933.98 ug; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.60 g; suma cukrów prostych: 44.81 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-03-26</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Szyńka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2394.36 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; białko zwierzęce: 58.25 g; Tłuszcz: 59.22 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; Sód: 3217.54 mg; Potas: 4906.01 mg; Magnez: 340.85 mg; Wapń: 575.54 mg; Żelazo: 12.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1600.88 ug; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.68 g; suma cukrów prostych: 48.24 g;		
<b>czwartek 2026-03-26</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 , Szyńka ze spiżarni 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g , <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sztuka mięsa 100g ( <b>MIĘSO WIEP</b> ), Sos pietruszkowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka konserwowa 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , Pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> ), bułka grahamka 1szt.
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2531.21 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; białko zwierzęce: 58.56 g; Tłuszcz: 63.67 g; Węglowodany ogółem: 401.35 g; Sód: 3897.05 mg; Potas: 5203.16 mg; Magnez: 451.61 mg; Wapń: 621.81 mg; Żelazo: 15.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2514.28 ug; Błonnik pokarmowy: 37.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.86 g; suma cukrów prostych: 48.07 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rukola 15g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Zupa z soczewicy 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Śledzie w śmietanie 180g (100 g śledzie + 80g sos) ( <b>MLEKO, RYB</b> ), ziemniaki gotowane 200g. ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Rzodkiewka 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2915.76 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; białko zwierzęce: 87.84 g; Tłuszcz: 123.34 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; Sód: 3091.84 mg; Potas: 4805.01 mg; Magnez: 393.95 mg; Wapń: 1315.06 mg; Żelazo: 14.63 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1412.96 ug; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.89 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.53 g; suma cukrów prostych: 67.75 g;		
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Dżem 2szt. , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rukola 15g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami (400ml, 30g) ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA</b> ), Sos po grecku 80g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata b/cukru 250ml , Rzodkiewka 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2738.72 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; białko zwierzęce: 83.25 g; Tłuszcz: 105.81 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; Sód: 1553.20 mg; Potas: 5152.61 mg; Magnez: 351.95 mg; Wapń: 870.22 mg; Żelazo: 11.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 4098.39 ug; Błonnik pokarmowy: 29.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.44 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.25 g; suma cukrów prostych: 99.26 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-03-27</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Zupa mleczna z ryżem 300ml ( <b>MLEKO</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rukola 15g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Zupa z soczewicy 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Śledzie w śmietanie 180g (100g śledzie + 80g sos) ( <b>MLEKO, RYB</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata b/cukru 250ml, Rządkiwka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek do chleba 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2807.84 kcal; Białko ogółem: 140.89 g; białko zwierzęce: 87.88 g; Tłuszcz: 127.91 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; Sód: 3405.45 mg; Potas: 4947.36 mg; Magnez: 476.41 mg; Wapń: 1343.38 mg; Żelazo: 16.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1432.66 ug; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.29 g; suma cukrów prostych: 55.01 g;		
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g, Parówki z szynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g,	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 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Szynka z piersi in dyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kiełki 8g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2059.15 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; białko zwierzęce: 49.99 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; Sód: 1797.80 mg; Potas: 4219.12 mg; Magnez: 310.89 mg; Wapń: 564.57 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 572.16 ug; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.77 g; suma cukrów prostych: 53.01 g;		
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Parówki z szynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 50g, <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy (100g+ s0s 80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Szynka z piersi in dyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kiełki 8g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2279.61 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; białko zwierzęce: 58.51 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; Sód: 2218.72 mg; Potas: 4023.19 mg; Magnez: 357.32 mg; Wapń: 520.42 mg; Żelazo: 13.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1595.28 ug; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.39 g; suma cukrów prostych: 51.33 g;		
<b>sobota 2026-03-28</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
bułka grahamka 1szt., Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g, Parówki z szynki 100g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Musztarda 20g ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Mix sałat 15g, <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g,	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Udziec duszony wieprzowy (100g+ s0s 80g) ( <b>GLUTEN, MIĘSO WIEP</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Szynka z piersi in dyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml, Kiełki 8g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2106.06 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; białko zwierzęce: 58.51 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; Sód: 2989.68 mg; Potas: 4313.27 mg; Magnez: 399.74 mg; Wapń: 501.66 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1000.58 ug; Błonnik pokarmowy: 32.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.73 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.29 g; suma cukrów prostych: 41.75 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-03-29</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, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Sałata zielona 15g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2846.90 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; białko zwierzęce: 71.29 g; Tłuszcz: 133.58 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; Sód: 1190.32 mg; Potas: 3854.67 mg; Magnez: 249.72 mg; Wapń: 327.54 mg; Żelazo: 9.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1234.50 ug; Błonnik pokarmowy: 25.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.29 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 33.60 g; suma cukrów prostych: 33.46 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Sałata zielona 15g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka gotowane 150g (2szt.), sos pieczeniowy 50g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g ( <b>SELER</b> ), Ziemniaki gotowane 200g,	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, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2586.87 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; białko zwierzęce: 71.10 g; Tłuszcz: 123.95 g; Węglowodany ogółem: 271.17 g; Sód: 1015.71 mg; Potas: 3627.91 mg; Magnez: 226.60 mg; Wapń: 275.80 mg; Żelazo: 8.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2332.49 ug; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.73 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.29 g; suma cukrów prostych: 34.53 g;		
<b>niedziela 2026-03-29</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g, szynkowa dębowa 50g, Pomidor 50g, Herbata b'cukru 250ml, Sałata zielona 15g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g,	Zupa rosół z makaronem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Pałki z kurczaka pieczone 200g (2szt.), sos pieczeniowy 80g ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g, Herbata b'cukru 250ml, Rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2945.28 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; białko zwierzęce: 84.83 g; Tłuszcz: 148.19 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; Sód: 1031.81 mg; Potas: 4266.56 mg; Magnez: 314.91 mg; Wapń: 352.12 mg; Żelazo: 10.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1236.22 ug; Błonnik pokarmowy: 31.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.09 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.78 g; suma cukrów prostych: 19.47 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</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, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Mix sałat 15g, <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3523.45 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; białko zwierzęce: 54.33 g; Tłuszcz: 162.28 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; Sód: 1907.91 mg; Potas: 4535.71 mg; Magnez: 465.11 mg; Wapń: 835.54 mg; Żelazo: 19.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1532.19 ug; Błonnik pokarmowy: 36.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 79.03 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 55.53 g; suma cukrów prostych: 60.98 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna 80g ( <b>SELER</b> ), Pomidor 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka z wody 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3383.82 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; białko zwierzęce: 68.82 g; Tłuszcz: 164.24 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; Sód: 1587.80 mg; Potas: 5180.15 mg; Magnez: 385.12 mg; Wapń: 751.87 mg; Żelazo: 12.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3706.96 ug; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 79.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.84 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.79 g; suma cukrów prostych: 62.42 g;		
<b>poniedziałek 2026-03-30</b>		
<b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kielki 8g , <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</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 , Kielbasa schabowa kanapkowa 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek kiszony 50g , Herbata b/cukru 250ml , Mix sałat 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Syr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g) ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3227.45 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; białko zwierzęce: 47.57 g; Tłuszcz: 159.08 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; Sód: 2129.21 mg; Potas: 4434.21 mg; Magnez: 498.22 mg; Wapń: 611.56 mg; Żelazo: 21.05 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1474.19 ug; Błonnik pokarmowy: 43.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 53.73 g; suma cukrów prostych: 38.37 g;		

Dietetyk

.....