

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<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, Kiełki 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;		
<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, Kiełki 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 PRZYSWAJALNYCH 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> ), Kiełki 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;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Szyunka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g, Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), kotlet mielony 100g ( <b>GLUTEN, JAJ</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 krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kiełki 8g, <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2732.57 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; białko zwierzęce: 46.11 g; Tłuszcz: 178.54 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; Sód: 1951.27 mg; Potas: 4541.97 mg; Magnez: 373.88 mg; Wapń: 505.98 mg; Żelazo: 12.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1813.62 ug; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.13 g; suma cukrów prostych: 38.90 g;		
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Szyunka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g, Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g ( <b>SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ryż brązowy na sypko 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, Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kiełki 8g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2447.87 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; białko zwierzęce: 56.63 g; Tłuszcz: 153.94 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; Sód: 2345.91 mg; Potas: 3900.40 mg; Magnez: 399.21 mg; Wapń: 520.37 mg; Żelazo: 11.92 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3882.19 ug; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.34 g; suma cukrów prostych: 37.98 g;		
<b>czwartek 2026-04-02</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g, Szyunka z piersi indyczej 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g, Ogórek zielony 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka meksykańska 120g ( <b>SELER</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Paszтет drobiowy 50g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA</b> ), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Kiełki 8g, <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2352.10 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; białko zwierzęce: 46.62 g; Tłuszcz: 157.93 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; Sód: 3430.19 mg; Potas: 4004.03 mg; Magnez: 467.42 mg; Wapń: 551.96 mg; Żelazo: 13.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2266.44 ug; Błonnik pokarmowy: 38.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.77 g; suma cukrów prostych: 33.80 g;		







## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Frankfurterki 100g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kielki 8g, Papryka czerwona 50g, Chrzan 20g, Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1szt. ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g, Sałatka z kapusty białej 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, Polędwica premium 50g, Ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2870.07 kcal; Białko ogółem: 149.93 g; białko zwierzęce: 113.05 g; Tłuszcz: 196.33 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; Sód: 3999.10 mg; Potas: 4771.12 mg; Magnez: 375.93 mg; Wapń: 974.93 mg; Żelazo: 14.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1497.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.42 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.57 g; suma cukrów prostych: 24.75 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Frankfurterki 100g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g, Kielki 8g, Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Ketchup 20g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Herbata 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), filet z kurczaka duszony (100g filet +80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka oprószana 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, Polędwica premium 50g, Ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2824.00 kcal; Białko ogółem: 142.53 g; białko zwierzęce: 108.75 g; Tłuszcz: 191.75 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; Sód: 4055.42 mg; Potas: 4204.50 mg; Magnez: 336.64 mg; Wapń: 837.76 mg; Żelazo: 14.16 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3537.64 ug; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.69 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.50 g; suma cukrów prostych: 38.62 g;		
<b>poniedziałek 2026-04-06</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb wiejski krojony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g, Frankfurterki 100g ( <b>MIĘSO WIEP, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Chrzan 20g, Papryka czerwona 50g, Kielki 8g, Herbata b\cukru 250ml, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1szt. ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ( <b>SELER</b> ), Filet z kurczaka w sosie (100g filet + 80g sos) ( <b>GLUTEN</b> ), Sałatka z kapusty białej 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Ser żółty 30g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g, Rzodkiewka 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Deser ryżowy 150g ( <b>MLEKO, JAJ</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2733.28 kcal; Białko ogółem: 150.26 g; białko zwierzęce: 108.76 g; Tłuszcz: 197.92 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; Sód: 4730.75 mg; Potas: 4892.24 mg; Magnez: 454.55 mg; Wapń: 988.54 mg; Żelazo: 16.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1488.16 ug; Błonnik pokarmowy: 34.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.22 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 43.36 g; suma cukrów prostych: 19.38 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-04-09</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, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ogórek konserwowy 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2488.87 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; białko zwierzęce: 52.42 g; Tłuszcz: 191.60 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; Sód: 2261.95 mg; Potas: 3616.21 mg; Magnez: 360.61 mg; Wapń: 433.29 mg; Żelazo: 10.22 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2682.76 ug; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.46 g; suma cukrów prostych: 60.89 g;		
<b>czwartek 2026-04-09</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 150g, ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rukola 15g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; białko zwierzęce: 52.16 g; Tłuszcz: 189.71 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; Sód: 1976.50 mg; Potas: 3835.66 mg; Magnez: 362.31 mg; Wapń: 444.59 mg; Żelazo: 10.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 984.76 ug; Błonnik pokarmowy: 27.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.07 g; suma cukrów prostych: 45.86 g;		
<b>czwartek 2026-04-09</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kiełki 8g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 100g,	Żurek 400g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt., Rama porcjowana 15g, polędwica sopočka 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Rukola 15g, Ogórek konserwowy 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding proteinowy ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2561.52 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; białko zwierzęce: 53.21 g; Tłuszcz: 195.47 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; Sód: 2617.11 mg; Potas: 3959.76 mg; Magnez: 452.47 mg; Wapń: 465.01 mg; Żelazo: 12.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2682.81 ug; Błonnik pokarmowy: 39.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.40 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 51.96 g; suma cukrów prostych: 70.15 g;		





