

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grycikowa 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/margaryna słoneczna 15g, pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Herbata 250ml, Pomidor 50g, Rukola 15g, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2745.49 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; białko zwierzęce: 59.46 g; Tłuszcz: 202.06 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; Sód: 1827.43 mg; Potas: 4941.14 mg; Magnez: 369.35 mg; Wapń: 824.06 mg; Żelazo: 14.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.51 ug; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.82 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.78 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.60 g; suma cukrów prostych: 62.38 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300g, (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa grycikowa 400g (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Herbata 250ml, Rukola 15g, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2574.66 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; białko zwierzęce: 64.83 g; Tłuszcz: 205.32 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Sód: 1354.72 mg; Potas: 4736.60 mg; Magnez: 352.16 mg; Wapń: 789.71 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1374.07 ug; Błonnik pokarmowy: 24.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.89 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.15 g; suma cukrów prostych: 70.89 g;		
poniedziałek 2026-04-13 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g, kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa grycikowa 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/margaryna słoneczna 15g, pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Herbata b/cukru 250ml, Rukola 15g, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2410.00 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; białko zwierzęce: 54.93 g; Tłuszcz: 201.06 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; Sód: 1828.99 mg; Potas: 4981.41 mg; Magnez: 391.87 mg; Wapń: 764.17 mg; Żelazo: 15.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1363.66 ug; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.39 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.36 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 20.98 g; suma cukrów prostych: 45.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-15 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), Rukola 15g, II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Risotto z mięsem drobiowym 300g (SELER), Brokuł z wody 150g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Filet pieczony premium 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2298.44 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; białko zwierzęce: 52.36 g; Tłuszcz: 175.99 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; Sód: 3866.94 mg; Potas: 4121.20 mg; Magnez: 429.23 mg; Wapń: 748.00 mg; Żelazo: 10.68 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1342.91 ug; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 44.69 g; suma cukrów prostych: 49.84 g;		
środa 2026-04-15 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
bułka grahamka 1szt., Chleb krojony mały 100g (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), Rukola 15g, II Śniadanie: Mandarynka 100g,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Risotto z mięsem drobiowym 300g (SELER), Sałatka colesław 150g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Kiełki 8g, Herbata białokuku 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2187.33 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; białko zwierzęce: 54.81 g; Tłuszcz: 171.84 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; Sód: 4335.29 mg; Potas: 3688.23 mg; Magnez: 445.87 mg; Wapń: 616.44 mg; Żelazo: 11.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1331.91 ug; Błonnik pokarmowy: 34.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.76 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.27 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 42.58 g; suma cukrów prostych: 63.95 g;		
czwartek 2026-04-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Pasztecik z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g, II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	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/margaryna słoneczna 15g, Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2695.24 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; białko zwierzęce: 52.90 g; Tłuszcz: 254.88 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Sód: 2596.92 mg; Potas: 3689.97 mg; Magnez: 296.44 mg; Wapń: 570.63 mg; Żelazo: 11.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2066.13 ug; Błonnik pokarmowy: 24.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.56 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 46.58 g; suma cukrów prostych: 38.43 g;		
czwartek 2026-04-16 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 białokuku 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g, II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	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 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata białokuku 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2355.06 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; białko zwierzęce: 61.94 g; Tłuszcz: 236.58 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; Sód: 3056.61 mg; Potas: 4057.59 mg; Magnez: 303.51 mg; Wapń: 489.54 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2623.90 ug; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.18 g; suma cukrów prostych: 23.43 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-16		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Pasztet z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g , II Śniadanie: Sok pomidorowy200ml ,	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 ,	Pomidor 50g , Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata b\cukru 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2498.68 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; białko zwierzęce: 53.81 g; Tłuszcz: 242.71 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; Sód: 3997.85 mg; Potas: 4160.85 mg; Magnez: 402.24 mg; Wapń: 623.65 mg; Żelazo: 13.99 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2314.40 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.88 g; suma cukrów prostych: 27.66 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g , Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400ml (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 porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g , Herbata 250ml , Papryka czerwona 50g , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2702.38 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; białko zwierzęce: 69.71 g; Tłuszcz: 198.90 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; Sód: 1294.06 mg; Potas: 4454.92 mg; Magnez: 360.91 mg; Wapń: 1159.68 mg; Żelazo: 11.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1323.35 ug; Błonnik pokarmowy: 29.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.01 g; suma cukrów prostych: 63.27 g;		
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Dżem 2szt. , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Kiełki 8g , Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Zupa krupnik zziemiakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2755.52 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; białko zwierzęce: 73.87 g; Tłuszcz: 188.90 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; Sód: 1375.12 mg; Potas: 4956.71 mg; Magnez: 364.96 mg; Wapń: 999.20 mg; Żelazo: 10.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3481.61 ug; Błonnik pokarmowy: 27.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.59 g; suma cukrów prostych: 97.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-17		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g, Zupa mleczna z ryżem 300ml (MLEKO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt.,	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), 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/margaryna słoneczna 15g, Połędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Herbata b/cukru 250ml, Papryka czerwona 50g, Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2654.44 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; białko zwierzęce: 80.03 g; Tłuszcz: 198.13 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; Sód: 1650.81 mg; Potas: 5058.63 mg; Magnez: 477.04 mg; Wapń: 1427.20 mg; Żelazo: 14.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1315.74 ug; Błonnik pokarmowy: 37.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.29 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.95 g; suma cukrów prostych: 60.48 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (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), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Leczo wegetariańskie 300ml (GLUTEN, ROŚ), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Biała rzodkiew 50g, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; białko zwierzęce: 40.42 g; Tłuszcz: 194.03 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; Sód: 1974.48 mg; Potas: 3422.61 mg; Magnez: 365.12 mg; Wapń: 601.39 mg; Żelazo: 9.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 735.56 ug; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.66 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.25 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 12.39 g; suma cukrów prostych: 46.41 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Kiełbasa parówkowa 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor 50g, II Śniadanie: Mus owocowy 100g,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) (GLUTEN), Brokuł z wody 150g, ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2395.65 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; białko zwierzęce: 76.95 g; Tłuszcz: 188.45 g; Węglowodany ogółem: 312.82 g; Sód: 1475.54 mg; Potas: 5298.58 mg; Magnez: 368.93 mg; Wapń: 583.15 mg; Żelazo: 10.72 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1022.69 ug; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.30 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 6.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 8.62 g; suma cukrów prostych: 46.15 g;		
sobota 2026-04-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt., 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), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt.,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Leczo wegetariańskie 300ml (GLUTEN, ROŚ), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połędwica drobiowa miodowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 8g, Herbata b/cukru 250ml, Biała rzodkiew 50g, Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2105.04 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; białko zwierzęce: 27.50 g; Tłuszcz: 178.91 g; Węglowodany ogółem: 365.09 g; Sód: 2275.04 mg; Potas: 3698.12 mg; Magnez: 454.50 mg; Wapń: 631.01 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 728.12 ug; Błonnik pokarmowy: 37.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.84 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.47 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 12.51 g; suma cukrów prostych: 33.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna 80g (SELER), Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor 50g , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyntka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Rukola 15g , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2581.15 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; białko zwierzęce: 62.05 g; Tłuszcz: 201.13 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Sód: 1200.86 mg; Potas: 5319.02 mg; Magnez: 398.09 mg; Wapń: 794.32 mg; Żelazo: 11.54 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3420.97 ug; Błonnik pokarmowy: 28.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.52 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.54 g; suma cukrów prostych: 64.53 g;		
poniedziałek 2026-04-20 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb wiejski krojony 100g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Jajko 1 szt (JAJ), Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Pomidor 50g , II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (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/margaryna słoneczna 15g , Szyntka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Rukola 15g , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2697.85 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; białko zwierzęce: 55.39 g; Tłuszcz: 214.61 g; Węglowodany ogółem: 389.13 g; Sód: 3003.51 mg; Potas: 4166.32 mg; Magnez: 428.80 mg; Wapń: 745.83 mg; Żelazo: 15.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1369.96 ug; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.87 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.95 g; suma cukrów prostych: 59.12 g;		
wtorek 2026-04-21 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), Ogórek kiszony 50g , II Śniadanie: Sok owocowy 1szt ,	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/margaryna słoneczna 15g , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kielki 8g , Posiłek nocny: Syr 150g (MLEKO), Melon 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2356.88 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; białko zwierzęce: 50.27 g; Tłuszcz: 191.61 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Sód: 1511.94 mg; Potas: 4657.73 mg; Magnez: 317.57 mg; Wapń: 513.20 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 730.08 ug; Błonnik pokarmowy: 26.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.72 g; suma cukrów prostych: 35.67 g;		
wtorek 2026-04-21 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), Pomidor 50g , II Śniadanie: Sok owocowy 1szt ,	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 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kielki 8g , Posiłek nocny: Syr 150g (MLEKO), Melon 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2410.02 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; białko zwierzęce: 53.76 g; Tłuszcz: 86.41 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; Sód: 2603.44 mg; Potas: 4744.00 mg; Magnez: 334.24 mg; Wapń: 450.38 mg; Żelazo: 11.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1180.97 ug; Błonnik pokarmowy: 23.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.60 g; suma cukrów prostych: 34.96 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-04-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , masło porcje10g , Kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Ogórek kiszony 50g , II Śniadanie: Sok owocowy 1szt ,	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/margaryna słoneczna15g , Pasta rybna z dorsza i łososia 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, RYB, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Melon 100g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2374.59 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; białko zwierzęce: 53.81 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; Sód: 3221.99 mg; Potas: 4742.18 mg; Magnez: 415.55 mg; Wapń: 448.35 mg; Żelazo: 13.52 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2704.12 ug; Błonnik pokarmowy: 34.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.04 g; suma cukrów prostych: 35.96 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka50g , Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SELER), bitki w sosie(100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty kiszonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g , Kiełki 8g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2598.19 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; białko zwierzęce: 66.26 g; Tłuszcz: 223.77 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; Sód: 2020.47 mg; Potas: 3381.26 mg; Magnez: 274.10 mg; Wapń: 753.13 mg; Żelazo: 11.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2006.39 ug; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 32.55 g; suma cukrów prostych: 49.78 g;		
środa 2026-04-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szynka beszkińska 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka50g , Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SELER), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) (GLUTEN), Szpinak na gęsto 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 50g (GLUTEN), Rama porcjowana15g/margaryna słoneczna15g , Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2307.31 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; białko zwierzęce: 69.09 g; Tłuszcz: 223.63 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; Sód: 1407.03 mg; Potas: 3148.90 mg; Magnez: 305.28 mg; Wapń: 782.12 mg; Żelazo: 12.26 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2302.56 ug; Błonnik pokarmowy: 19.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.45 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.37 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.25 g; suma cukrów prostych: 46.83 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-22		Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rzodkiewka 50g , Sałata zielona 15g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SELER), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) (GLUTEN), Surówka z kapusty kiszzonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Papryka czerwona 50g , Herbata b/cukru 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Serek naturalny 1szt.(150g) (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2236.98 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; białko zwierzęce: 64.08 g; Tłuszcz: 218.59 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Sód: 1926.77 mg; Potas: 3415.55 mg; Magnez: 347.20 mg; Wapń: 596.59 mg; Żelazo: 12.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1983.96 ug; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.50 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.14 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.65 g; suma cukrów prostych: 33.59 g;		

Dietetyk

.....