

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|---|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2026-04-23 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. , | Zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Pomidor 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2790.79 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; białko zwierzęce: 45.07 g; Tłuszcz: 201.48 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; Sód: 1578.09 mg; Potas: 4726.23 mg; Magnez: 375.93 mg; Wapń: 569.42 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1359.84 ug; Błonnik pokarmowy: 34.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.27 g; suma cukrów prostych: 62.64 g; | | |
| czwartek 2026-04-23 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. , | Rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Kluski z masłem 8szt. (MLEKO), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2621.99 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; białko zwierzęce: 52.74 g; Tłuszcz: 200.38 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; Sód: 1795.86 mg; Potas: 3296.89 mg; Magnez: 249.41 mg; Wapń: 510.02 mg; Żelazo: 10.21 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3291.10 ug; Błonnik pokarmowy: 23.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.88 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 24.79 g; suma cukrów prostych: 57.53 g; | | |
| czwartek 2026-04-23 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. , | Zupa grochówka 400ml (GLUTEN, SELER, ROŚ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. (GLUTEN), Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Serek wiejski 1szt. (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2749.04 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; białko zwierzęce: 45.10 g; Tłuszcz: 204.08 g; Węglowodany ogółem: 449.28 g; Sód: 1890.80 mg; Potas: 5001.78 mg; Magnez: 465.29 mg; Wapń: 599.09 mg; Żelazo: 15.62 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1351.84 ug; Błonnik pokarmowy: 43.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.79 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 57.55 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| sobota 2026-04-25 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Mix sałat 15g , Biała rzodkiew 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g , | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Makaron razowy ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300g (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Kielki 8g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2540.58 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; białko zwierzęce: 54.95 g; Tłuszcz: 189.31 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; Sód: 1391.11 mg; Potas: 3385.41 mg; Magnez: 299.31 mg; Wapń: 525.72 mg; Żelazo: 11.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1008.74 ug; Błonnik pokarmowy: 23.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.41 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 43.14 g; | | |
| sobota 2026-04-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna 80g (SELER), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g , | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) (GLUTEN), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kielki 8g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2539.61 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; białko zwierzęce: 73.32 g; Tłuszcz: 201.04 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; Sód: 1681.28 mg; Potas: 5292.06 mg; Magnez: 369.33 mg; Wapń: 432.98 mg; Żelazo: 10.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3154.00 ug; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.26 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.89 g; suma cukrów prostych: 42.65 g; | | |
| sobota 2026-04-25 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Mix sałat 15g , Biała rzodkiew 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g , | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szynka gotowana 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Kielki 8g , Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2443.30 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; białko zwierzęce: 76.15 g; Tłuszcz: 189.74 g; Węglowodany ogółem: 378.20 g; Sód: 2202.77 mg; Potas: 5383.97 mg; Magnez: 460.38 mg; Wapń: 560.99 mg; Żelazo: 13.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2620.30 ug; Błonnik pokarmowy: 37.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.61 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.62 g; suma cukrów prostych: 44.93 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|---|---|---|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2026-04-27 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY | | |
| Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g (MLEKO), Ogórek konserwowy 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, ROŚ), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2753.78 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; białko zwierzęce: 50.91 g; Tłuszcz: 191.65 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; Sód: 1535.82 mg; Potas: 4582.29 mg; Magnez: 479.03 mg; Wapń: 906.49 mg; Żelazo: 17.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1256.47 ug; Błonnik pokarmowy: 37.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.24 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.75 g; suma cukrów prostych: 54.49 g; | | |
| poniedziałek 2026-04-27 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY | | |
| Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g (MLEKO), Pomidor 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Arbuz 100g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2710.42 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; białko zwierzęce: 61.57 g; Tłuszcz: 195.20 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; Sód: 2890.29 mg; Potas: 5265.34 mg; Magnez: 382.36 mg; Wapń: 832.46 mg; Żelazo: 14.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1409.76 ug; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.94 g; suma cukrów prostych: 65.43 g; | | |
| poniedziałek 2026-04-27 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY | | |
| Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g (MLEKO), Ogórek konserwowy 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 8g, II Śniadanie: Arbuz 100g, | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Pulpet gotowany 100g (GLUTEN, JAJ, SELER), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowy 80g (MLEKO, GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2768.57 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; białko zwierzęce: 65.00 g; Tłuszcz: 196.87 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; Sód: 3525.84 mg; Potas: 5687.89 mg; Magnez: 468.06 mg; Wapń: 979.66 mg; Żelazo: 17.45 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1426.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.78 g; suma cukrów prostych: 67.10 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| czwartek 2026-04-30 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g, | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 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, Twaróg 80g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Mandarynka 100g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2795.02 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; białko zwierzęce: 77.93 g; Tłuszcz: 217.23 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; Sód: 2429.79 mg; Potas: 3766.78 mg; Magnez: 361.13 mg; Wapń: 927.76 mg; Żelazo: 11.94 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.65 ug; Błonnik pokarmowy: 29.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.44 g; suma cukrów prostych: 59.42 g; | | |
| czwartek 2026-04-30 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY | | |
| Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Jabłko 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g, | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Twaróg 80g (MLEKO), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Mandarynka 100g, Skyr 150g (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2677.82 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; białko zwierzęce: 77.89 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; Sód: 2220.31 mg; Potas: 3871.38 mg; Magnez: 334.61 mg; Wapń: 900.31 mg; Żelazo: 11.74 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1090.95 ug; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.80 g; suma cukrów prostych: 60.22 g; | | |
| czwartek 2026-04-30 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY | | |
| Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Żywiecka 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek konserwowy 50g, Kielki 8g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g, | Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Sałatka z kapusty czerwonej 150g, Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Twaróg 80g (MLEKO), Ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml, Sałata zielona 15g, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Mandarynka 100g, |
| Wartości odżywcze: Energia: 2619.32 kcal; Białko ogółem: 121.26 g; białko zwierzęce: 77.93 g; Tłuszcz: 214.51 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Sód: 2902.63 mg; Potas: 3857.53 mg; Magnez: 387.37 mg; Wapń: 933.64 mg; Żelazo: 13.20 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 814.65 ug; Błonnik pokarmowy: 32.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.40 g; suma cukrów prostych: 45.89 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|--|--|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |
| poniedziałek 2026-05-04 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Kiwi 1szt. , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz warzywny z fasolką szparagową 300g (GLUTEN, SELER, ROŚ), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Paszтет drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2662.34 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; białko zwierzęce: 55.94 g; Tłuszcz: 221.08 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; Sód: 2155.52 mg; Potas: 4073.21 mg; Magnez: 378.48 mg; Wapń: 1225.25 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2500.30 ug; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.99 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.50 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 35.57 g; | | |
| poniedziałek 2026-05-04 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 , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mus owocowy 100g , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) (GLUTEN), Buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g , | Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Pasta mięsna 80g (SELER), Pomidor 50g , Herbata b/cukru 250ml , Mix sałat 15g , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2735.75 kcal; Białko ogółem: 137.28 g; białko zwierzęce: 99.88 g; Tłuszcz: 223.12 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; Sód: 2399.43 mg; Potas: 5712.00 mg; Magnez: 435.17 mg; Wapń: 1133.57 mg; Żelazo: 14.87 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1242.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.16 g; suma cukrów prostych: 46.17 g; | | |
| poniedziałek 2026-05-04 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY | | |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), masło porcje 10g , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 8g , II Śniadanie: Kiwi 1szt. , | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Gulasz warzywny z fasolką szparagową 300g (GLUTEN, SELER, ROŚ), 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 , Paszтет drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO), |
| Wartości odżywcze: Energia: 2650.18 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; białko zwierzęce: 53.90 g; Tłuszcz: 109.11 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; Sód: 2094.26 mg; Potas: 4136.53 mg; Magnez: 410.42 mg; Wapń: 1184.52 mg; Żelazo: 14.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2470.03 ug; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.97 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 33.55 g; | | |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: GCR Repty | | |
|-----------------------------------|--------------|----------------------------------|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad | Kolacja Posiłek nocny |

Dietetyk

.....