

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 zielony 40g , 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: 2656.84 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; białko zwierzęce: 55.94 g; Tłuszcz: 221.08 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Sód: 2051.02 mg; Potas: 4108.71 mg; Magnez: 379.48 mg; Wapń: 1229.25 mg; Żelazo: 14.13 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2509.30 ug; Błonnik pokarmowy: 34.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.51 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.68 g; suma cukrów prostych: 33.42 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 zielony 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: 2645.98 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; białko zwierzęce: 53.90 g; Tłuszcz: 109.12 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; Sód: 1990.86 mg; Potas: 4184.53 mg; Magnez: 412.22 mg; Wapń: 1190.02 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2481.83 ug; Błonnik pokarmowy: 37.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.98 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.49 g; suma cukrów prostych: 31.41 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-07 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), 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 , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 10g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2392.21 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; białko zwierzęce: 48.97 g; Tłuszcz: 181.89 g; Węglowodany ogółem: 336.96 g; Sód: 1821.04 mg; Potas: 3203.47 mg; Magnez: 290.97 mg; Wapń: 559.95 mg; Żelazo: 11.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1094.68 ug; Błonnik pokarmowy: 19.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.28 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.15 g; suma cukrów prostych: 43.91 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 8g , II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 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 , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2407.02 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; białko zwierzęce: 58.21 g; Tłuszcz: 184.51 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; Sód: 3095.14 mg; Potas: 4843.12 mg; Magnez: 335.26 mg; Wapń: 566.35 mg; Żelazo: 11.47 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1756.58 ug; Błonnik pokarmowy: 24.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.68 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.90 g; suma cukrów prostych: 47.47 g;		
czwartek 2026-05-07 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 8g , II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Sztuka mięsa 100g (MIĘSO WIEP), Sos pietruszkowy 80g (MLEKO, GLUTEN), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Herbata b/cukru 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2470.37 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; białko zwierzęce: 58.51 g; Tłuszcz: 189.28 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; Sód: 3651.95 mg; Potas: 5069.02 mg; Magnez: 433.12 mg; Wapń: 606.77 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2674.98 ug; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.34 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.70 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.41 g; suma cukrów prostych: 47.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-11 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, Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Fasolka po bretońsku 300g (GLUTEN, ROŚ), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata 250ml, Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g) ,
Wartości odżywcze: Energia: 3246.11 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; białko zwierzęce: 67.22 g; Tłuszcz: 241.42 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; Sód: 2718.91 mg; Potas: 4519.07 mg; Magnez: 479.12 mg; Wapń: 1182.70 mg; Żelazo: 19.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1134.29 ug; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.21 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.64 g; suma cukrów prostych: 61.14 g;		
poniedziałek 2026-05-11 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), Pomidor 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), Gulasz drobiowy 180g (100g mięsa+80g sos) (GLUTEN), Marchewka z wody 150g, Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g) ,
Wartości odżywcze: Energia: 3229.08 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; białko zwierzęce: 83.50 g; Tłuszcz: 246.32 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; Sód: 2450.45 mg; Potas: 5360.41 mg; Magnez: 446.19 mg; Wapń: 1117.50 mg; Żelazo: 13.90 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3306.06 ug; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.15 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 17.41 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.33 g; suma cukrów prostych: 63.18 g;		
poniedziałek 2026-05-11 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g, Jajko 1 szt (JAJ), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g, II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Żurek z ziemniakami 400ml (GLUTEN, ŻYTO), 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, Kielbasa schabowa kanapkowa 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Herbata b/cukru 250ml, Mix sałat 15g, Posiłek nocny: Skyr 150g (MLEKO), Banan 1szt (200g) ,
Wartości odżywcze: Energia: 3125.31 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; białko zwierzęce: 67.25 g; Tłuszcz: 243.66 g; Węglowodany ogółem: 414.31 g; Sód: 3031.21 mg; Potas: 4775.37 mg; Magnez: 562.03 mg; Wapń: 1209.52 mg; Żelazo: 22.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1126.29 ug; Błonnik pokarmowy: 44.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.49 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 18.28 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 41.62 g; suma cukrów prostych: 48.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Ogórek zielony 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), kotlet mielony 100g (GLUTEN, JAJ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	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 , Herbata 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Ogórek zielony 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki 400ml (GLUTEN, SELER), Gotowane mięso z warzywami i pomidorami 120g (SELER), Marchewka oprószana 150g (GLUTEN), 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 , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kiełki 8g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: 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;		
czwartek 2026-05-14 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 100g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Szyńka z piersi indyczej 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Ogórek zielony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Potrawka meksykańska 120g (SELER), Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Paszтет drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: 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
sobota 2026-05-16 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Serek topiony 50g (MLEKO), Biała rzodkiew 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Kaszotto warzywne 300g (GLUTEN, SELER), Kefir 150g (MLEKO),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Pasztet drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kiełki 8g , Ogórek kiszony 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2555.55 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; białko zwierzęce: 38.81 g; Tłuszcz: 186.31 g; Węglowodany ogółem: 358.42 g; Sód: 1358.05 mg; Potas: 3202.91 mg; Magnez: 320.36 mg; Wapń: 848.95 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2104.50 ug; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.35 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 56.46 g;		
sobota 2026-05-16 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Pomidor 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Kaszotto warzywne 300g (GLUTEN, SELER), Kefir 150g (MLEKO),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Kurczak gotowany 50g , Kiełki 8g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2258.65 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; białko zwierzęce: 52.03 g; Tłuszcz: 158.30 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; Sód: 781.20 mg; Potas: 3327.06 mg; Magnez: 275.15 mg; Wapń: 674.93 mg; Żelazo: 9.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1513.60 ug; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 14.81 g; suma cukrów prostych: 55.58 g;		
sobota 2026-05-16 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Serek topiony 50g (MLEKO), Biała rzodkiew 50g , Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Kaszotto warzywne 300g (GLUTEN, SELER), Kefir 150g (MLEKO),	Chleb wiejski krojony 70g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Pasztet drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Kiełki 4g , Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO), bułka grahamka 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2436.18 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; białko zwierzęce: 38.85 g; Tłuszcz: 186.12 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; Sód: 1996.15 mg; Potas: 3415.47 mg; Magnez: 382.92 mg; Wapń: 865.71 mg; Żelazo: 13.76 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2091.50 ug; Błonnik pokarmowy: 36.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.15 g; suma cukrów prostych: 41.36 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny

Dietetyk

.....