

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300g (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g, Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN), Surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA),	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Pasztecik drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3300.87 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; białko zwierzęce: 98.83 g; Tłuszcz: 217.94 g; Węglowodany ogółem: 407.38 g; Sód: 2581.53 mg; Potas: 4920.84 mg; Magnez: 415.92 mg; Wapń: 926.12 mg; Żelazo: 15.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2318.61 ug; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.76 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 47.71 g; suma cukrów prostych: 50.86 g;		
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z makaronem 300g, (MLEKO, GLUTEN, JAJ), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g, Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony 100g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Brokuł z wody 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, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3221.65 kcal; Białko ogółem: 150.47 g; białko zwierzęce: 102.24 g; Tłuszcz: 207.31 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; Sód: 2551.69 mg; Potas: 4877.18 mg; Magnez: 403.16 mg; Wapń: 806.88 mg; Żelazo: 15.27 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1300.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.75 g; suma cukrów prostych: 62.01 g;		
poniedziałek 2026-05-18		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Papryka czerwona 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g, bułka grahamka 1szt., Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), II Śniadanie: Kiwi 1 szt. ,	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Schab duszony (100g+80g sos) (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLUTEN),	Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Rzodkiewka 50g, Pasztecik drobiowy 50g (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 3214.14 kcal; Białko ogółem: 158.63 g; białko zwierzęce: 108.39 g; Tłuszcz: 227.64 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; Sód: 2748.89 mg; Potas: 5463.46 mg; Magnez: 536.46 mg; Wapń: 1080.44 mg; Żelazo: 18.46 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2338.51 ug; Błonnik pokarmowy: 42.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 20.39 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 50.62 g; suma cukrów prostych: 50.33 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-20		
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, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Mix sałat 15g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka gotowany 100g, Szpinak na gęsto 150g, Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, Polędwica z pasieki 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2295.04 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; białko zwierzęce: 80.46 g; Tłuszcz: 178.17 g; Węglowodany ogółem: 299.42 g; Sód: 1985.65 mg; Potas: 4574.15 mg; Magnez: 432.05 mg; Wapń: 919.31 mg; Żelazo: 12.80 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1797.95 ug; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.26 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 15.20 g; suma cukrów prostych: 52.02 g;		
środa 2026-05-20		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g, Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), bułka grahamka 1szt. , Mix sałat 15g, Pomidor 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka gotowany 100g, Marchewka z groszkiem 150g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Papryka czerwona 50g, Rukola 15g, Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2384.74 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; białko zwierzęce: 73.16 g; Tłuszcz: 186.02 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; Sód: 2267.58 mg; Potas: 5302.61 mg; Magnez: 407.35 mg; Wapń: 1070.72 mg; Żelazo: 13.50 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3270.74 ug; Błonnik pokarmowy: 35.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.30 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.16 g; suma cukrów prostych: 50.46 g;		
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kiełki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Herbata 250ml, Ogórek konserwowy 50g , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2776.72 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; białko zwierzęce: 71.28 g; Tłuszcz: 213.11 g; Węglowodany ogółem: 366.56 g; Sód: 2273.81 mg; Potas: 3888.81 mg; Magnez: 412.57 mg; Wapń: 818.73 mg; Żelazo: 11.71 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2964.76 ug; Błonnik pokarmowy: 33.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.99 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.18 g; suma cukrów prostych: 62.70 g;		
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Wek krojony 100g (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 8g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt. ,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Brokuł z wody 150g, ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Herbata 250ml, Pomidor 50g , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; białko zwierzęce: 70.99 g; Tłuszcz: 208.80 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Sód: 2131.16 mg; Potas: 3943.84 mg; Magnez: 367.85 mg; Wapń: 810.36 mg; Żelazo: 10.79 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1273.36 ug; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.94 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.55 g; suma cukrów prostych: 47.04 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-21		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowo-słonecznikowy 100g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Polędwica premium 50g, Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 8g, II Śniadanie: Jabłko 1 szt.,	Żurek 400g (GLUTEN, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 150g (MLEKO), Ryż brązowy na sypko 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g, polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Rukola 15g, Ogórek konserwowy 50g, Herbata 250ml, Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2798.87 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; białko zwierzęce: 72.06 g; Tłuszcz: 214.71 g; Węglowodany ogółem: 406.19 g; Sód: 2928.63 mg; Potas: 4167.81 mg; Magnez: 491.51 mg; Wapń: 844.01 mg; Żelazo: 14.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2957.81 ug; Błonnik pokarmowy: 40.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.43 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.14 g; suma cukrów prostych: 64.95 g;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g, Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Ryba smażona 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), 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, szynkowa dębowa 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2962.50 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; białko zwierzęce: 72.41 g; Tłuszcz: 222.51 g; Węglowodany ogółem: 382.23 g; Sód: 2371.45 mg; Potas: 5571.92 mg; Magnez: 429.50 mg; Wapń: 1190.70 mg; Żelazo: 12.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1320.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.95 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.55 g; suma cukrów prostych: 61.59 g;		
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, miód 1szt., Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g, Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml,	rosół z lanym ciastem 400ml (GLUTEN, JAJ, SELER), Ryba gotowana 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, RYB, GORCZYCA), Sos po grecku 80g (GLUTEN, SELER), Sałatka z jarzyn gotowanych 150g (SELER), Ziemniaki gotowane 200g,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g, szynkowa dębowa 50g, Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Rzodkiewka 50g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; białko zwierzęce: 70.29 g; Tłuszcz: 191.37 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; Sód: 1902.61 mg; Potas: 4881.86 mg; Magnez: 376.62 mg; Wapń: 1168.09 mg; Żelazo: 12.18 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2295.54 ug; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.74 g; suma cukrów prostych: 67.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-22		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb wiejski krojony 100g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Pasta jajeczna 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Mix sałat 15g , Zupa mleczna z makaronem 300ml (MLEKO, GLUTEN, JAJ), II Śniadanie: Sok pomidorowy 200ml ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml (GLUTEN, SELER), Ryba z pieca 100g (GLUTEN, JAJ, RYB), 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 , szynkowa dębowa 50g , Sałata zielona 15g , Rzodkiewka 50g , Herbata b\cukru 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2729.18 kcal; Białko ogółem: 142.60 g; białko zwierzęce: 76.67 g; Tłuszcz: 216.15 g; Węglowodany ogółem: 387.57 g; Sód: 2932.53 mg; Potas: 5835.96 mg; Magnez: 488.90 mg; Wapń: 1205.66 mg; Żelazo: 14.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1313.88 ug; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.58 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 25.53 g; suma cukrów prostych: 48.67 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola 15g , II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa 400g (GLUTEN, SELER), Jajka gotowane 2szt. , Fasolka szparagowa 150g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ), Sos musztardowy 100g (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g , Paszët drobiowy -"Dropik" 50g-b\glutenu (MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Ogórek kiszony 50g , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2375.22 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; białko zwierzęce: 30.09 g; Tłuszcz: 201.18 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; Sód: 1490.64 mg; Potas: 4012.42 mg; Magnez: 312.29 mg; Wapń: 610.73 mg; Żelazo: 11.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1473.37 ug; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.83 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.29 g; suma cukrów prostych: 45.37 g;		
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Kawa z mlekiem z cukrem 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola 15g , II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa krem z dyni z dodatkiem majeranku i pietruszki z grzankami 400ml (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka gotowany 100g , Szpinak na gęsto 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g , Miód 2szt. , Twaróg 80g (MLEKO), Sałata zielona 15g , Herbata b\cukru 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2330.79 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; białko zwierzęce: 75.84 g; Tłuszcz: 169.91 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; Sód: 1595.02 mg; Potas: 4725.95 mg; Magnez: 390.44 mg; Wapń: 790.09 mg; Żelazo: 12.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2319.22 ug; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.68 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 11.65 g; suma cukrów prostych: 66.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-05-23		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Szynka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidor 50g , Rukola 15g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Banan 1/2szt. ,	Zupa ogórkowa 400g (GLUTEN, SELER), Zapiekanka z jajka i ziemniaków350g, maślanka (MLEKO), Fasolka szparagowa 150g (MLEKO, GLUTEN, ROŚ),	Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana15g , Paszter drobiowy "Dropi - nie zawiera glutenu" (MĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałata zielona 15g , Ogórek kiszony 50g , Herbata b/cukru 250ml , Posiłek nocny: Kefir 150g (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2286.26 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; białko zwierzęce: 29.86 g; Tłuszcz: 197.66 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Sód: 1886.67 mg; Potas: 4771.79 mg; Magnez: 399.54 mg; Wapń: 626.91 mg; Żelazo: 13.56 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1421.45 ug; Błonnik pokarmowy: 33.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.74 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.34 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.85 g; suma cukrów prostych: 32.04 g;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka w sosie (100g filet + 80g sos) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Rządkiwka50g , Herbata 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2417.98 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; białko zwierzęce: 68.71 g; Tłuszcz: 182.88 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; Sód: 1794.83 mg; Potas: 4285.46 mg; Magnez: 341.33 mg; Wapń: 520.11 mg; Żelazo: 10.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.54 ug; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.68 g; suma cukrów prostych: 42.08 g;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Masło porcjowane 15g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka w sosie (100g filet + 80g sos) (GLUTEN), Jabłko pieczone 150 , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Wek krojony 75g (GLUTEN), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2309.94 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; białko zwierzęce: 68.69 g; Tłuszcz: 180.56 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Sód: 1532.41 mg; Potas: 3878.92 mg; Magnez: 298.13 mg; Wapń: 421.39 mg; Żelazo: 9.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 889.34 ug; Błonnik pokarmowy: 22.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.64 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.45 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.90 g; suma cukrów prostych: 60.27 g;		
niedziela 2026-05-24		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło porcjowane 15g , Szynka konserwowa 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Mix sałat 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt. ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (GLUTEN, JAJ, SELER), Filet z kurczaka w sosie (100g filet + 80g sos) (GLUTEN), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb wiejski krojony 75g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g (MLEKO), Rządkiwka50g , Herbata 250ml , Kiełki 8g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (150g) (MLEKO), Ciastka owsiane 25g (GLUTEN, ORZ),
Wartości odżywcze: Energia: 2340.54 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; białko zwierzęce: 68.69 g; Tłuszcz: 184.77 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; Sód: 1846.88 mg; Potas: 4335.27 mg; Magnez: 363.25 mg; Wapń: 524.89 mg; Żelazo: 11.10 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 800.54 ug; Błonnik pokarmowy: 29.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.65 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.57 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.05 g; suma cukrów prostych: 42.11 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-05-25 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 grysikowa 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: 2855.84 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; białko zwierzęce: 65.62 g; Tłuszcz: 205.33 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; Sód: 1911.53 mg; Potas: 5074.24 mg; Magnez: 377.45 mg; Wapń: 827.36 mg; Żelazo: 15.42 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1003.51 ug; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.44 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.91 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 35.29 g; suma cukrów prostych: 62.67 g;		
poniedziałek 2026-05-25 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 b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Sałata zielona 15g, II Śniadanie: Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Zupa grysikowa 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 b/cukru 250ml, Rukola 15g, Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. (MLEKO, GLUTEN),
Wartości odżywcze: Energia: 2453.16 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; białko zwierzęce: 64.83 g; Tłuszcz: 205.32 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; Sód: 1354.42 mg; Potas: 4736.00 mg; Magnez: 352.16 mg; Wapń: 789.41 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: 55.89 g;		
poniedziałek 2026-05-25 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, 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 grysikowa 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: 2413.60 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; białko zwierzęce: 54.93 g; Tłuszcz: 202.24 g; Węglowodany ogółem: 352.23 g; Sód: 1829.39 mg; Potas: 5034.01 mg; Magnez: 414.07 mg; Wapń: 771.57 mg; Żelazo: 16.32 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1363.66 ug; Błonnik pokarmowy: 34.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.60 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.48 g; suma cukrów prostych: 46.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-05-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA 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), Papryka czerwona 50g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rukola 15g , II Śniadanie: Melon 100g ,	Zupa ziemniaczanka 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Risotto z mięsem drobiowym 300g (SELER), Sałatka colesław 150g ,	Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g (MLEKO), Kiełki 8g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2708.13 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; białko zwierzęce: 73.41 g; Tłuszcz: 194.62 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; Sód: 3596.95 mg; Potas: 3683.98 mg; Magnez: 431.53 mg; Wapń: 1129.99 mg; Żelazo: 10.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1535.41 ug; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.06 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.32 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.16 g; suma cukrów prostych: 73.75 g;		
środa 2026-05-27		
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: Melon 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER), 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: 2571.69 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; białko zwierzęce: 66.11 g; Tłuszcz: 197.06 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; Sód: 2433.20 mg; Potas: 3958.25 mg; Magnez: 399.78 mg; Wapń: 1087.75 mg; Żelazo: 10.86 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1540.04 ug; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.62 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 8.98 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 19.64 g; suma cukrów prostych: 43.77 g;		
środa 2026-05-27		
Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGŁODANÓW 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: Melon 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 b'okuru 250ml , Pomidor 50g , Posiłek nocny: Pudding proteinowy (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2426.83 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; białko zwierzęce: 68.31 g; Tłuszcz: 188.64 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; Sód: 4001.79 mg; Potas: 3540.23 mg; Magnez: 436.17 mg; Wapń: 952.57 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1489.91 ug; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 7.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 16.15 g; suma cukrów prostych: 57.85 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Paszтет z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszonej 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, Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata 250ml, Pomidor 50g, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2693.59 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; białko zwierzęce: 52.90 g; Tłuszcz: 254.88 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; Sód: 2565.57 mg; Potas: 3700.62 mg; Magnez: 296.74 mg; Wapń: 571.83 mg; Żelazo: 11.29 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2068.83 ug; Błonnik pokarmowy: 24.28 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: 37.78 g;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Pasta mięsna 80g (SELER), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem b/cukru 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, Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata b/cukru 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;		
czwartek 2026-05-28 Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Paszтет z pieca 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJ, DWUTLENEK, SOJA, GORCZYCA), Ogórek kiszony 50g, kawa z mlekiem b/cukru 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), Surówka z kapusty białej 150g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ziemniaki gotowane 200g,	Pomidor 50g, Chleb krojony mały 75g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Szyńka ze spiżarni 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Sałata zielona 15g, Herbata b/cukru 250ml, Posiłek nocny: Serek do chleba 1szt. (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2497.03 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; białko zwierzęce: 53.81 g; Tłuszcz: 242.71 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; Sód: 3966.50 mg; Potas: 4171.50 mg; Magnez: 402.54 mg; Wapń: 624.85 mg; Żelazo: 14.01 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2317.10 ug; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.88 g; suma cukrów prostych: 27.01 g;		
piątek 2026-05-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (GLUTEN), Masło porcjowane 15g, Ser żółty 50g (MLEKO), Pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kielki 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 porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Połędwica 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;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-05-29		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 100g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1 szt (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 ziemniakami 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 porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Polędwica sopočka 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;		
piątek 2026-05-29		
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 ziemniakami 300ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ryba z pieca 100g (GLUTEN, JA J, 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 , Polędwica sopočka 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;		

Dietetyk

.....