





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-01</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka wielowarzywna 150g ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek konserwowy 50g , Herbata 250ml , Rukola 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2646.80 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; białko zwierzęce: 55.21 g; Tłuszcz: 211.29 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; Sód: 2457.64 mg; Potas: 3705.30 mg; Magnez: 335.40 mg; Wapń: 708.68 mg; Żelazo: 12.77 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1311.26 ug; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.60 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.71 g; suma cukrów prostych: 58.53 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-01</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna z koperkiem 80g ( <b>SELER</b> ), Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Zupa ziemniaczana z majerankiem 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Rukola 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2622.40 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; białko zwierzęce: 67.39 g; Tłuszcz: 202.97 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; Sód: 1236.86 mg; Potas: 5458.37 mg; Magnez: 408.29 mg; Wapń: 801.52 mg; Żelazo: 11.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3528.97 ug; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.31 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.06 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 23.08 g; suma cukrów prostych: 64.88 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-01</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), Chleb wiejski krojony 100g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kiełki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Pomidor 50g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Spaghetti bolognese z mięsem mielonym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka wielowarzywna 150g ( <b>SELER</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szynka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Herbata 250ml , Rukola 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2688.70 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; białko zwierzęce: 55.26 g; Tłuszcz: 213.71 g; Węglowodany ogółem: 388.96 g; Sód: 1836.55 mg; Potas: 4160.60 mg; Magnez: 419.61 mg; Wapń: 740.03 mg; Żelazo: 15.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1362.46 ug; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.85 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.66 g; suma cukrów prostych: 58.95 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Mix sałat 15g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt. ,	Zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g , Rukola 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2786.59 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; białko zwierzęce: 45.07 g; Tłuszcz: 201.49 g; Węglowodany ogółem: 417.25 g; Sód: 1474.69 mg; Potas: 4774.23 mg; Magnez: 377.73 mg; Wapń: 574.92 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1371.64 ug; Błonnik pokarmowy: 34.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.38 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.59 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.27 g; suma cukrów prostych: 60.50 g;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt. ,	Rosół z lanym ciastem 400ml ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Kluski z masłem 8szt. ( <b>MLEKO</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>czwartek 2026-06-04</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Kiełbasa krakowska 50g ( <b>GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Mix sałat 15g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt. ,	Zupa grochówka 400ml ( <b>GLUTEN, SELER, ROŚ</b> ), Kluski z sosem pieczarkowym ok. 8szt. ( <b>GLUTEN</b> ), Surówka z kapusty pekińskiej 150g ( <b>MLEKO, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Rukola 15g , Pomidor 50g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Serek wiejski 1szt. ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2744.84 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; białko zwierzęce: 45.10 g; Tłuszcz: 204.09 g; Węglowodany ogółem: 448.22 g; Sód: 1787.40 mg; Potas: 5049.78 mg; Magnez: 467.09 mg; Wapń: 604.59 mg; Żelazo: 15.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1363.64 ug; Błonnik pokarmowy: 43.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.81 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.39 g; suma cukrów prostych: 55.41 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-06-06</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 15g , Biała rzodkiew 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Makaron razowy ze szpinakiem i mięsem drobiowym 300g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Kielki 8g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2536.38 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; białko zwierzęce: 54.95 g; Tłuszcz: 189.32 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; Sód: 1287.71 mg; Potas: 3433.41 mg; Magnez: 301.11 mg; Wapń: 531.22 mg; Żelazo: 11.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1020.54 ug; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.05 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.60 g; suma cukrów prostych: 41.00 g;		
<b>sobota 2026-06-06</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , Pasta mięsna z koperkiem 80g ( <b>SELER</b> ), Mix sałat 15g , Pomidor 50g , Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), Marchewka oprószana 150g ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Pomidor 50g , Kielki 8g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> 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;		
<b>sobota 2026-06-06</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , Twarożek ze szczypiorkiem 80g ( <b>MLEKO</b> ), Mix sałat 15g , Biała rzodkiew 50g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), filet drobiowy w sosie (100g +80g sosu) ( <b>GLUTEN</b> ), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z marchwi i jabłka 150g ( <b>MLEKO</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Szyńka gotowana 50g ( <b>MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA</b> ), Ogórek zielony 50g , Kielki 8g , Herbata b/cukru 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Owsianka 100g szt. ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; białko zwierzęce: 76.15 g; Tłuszcz: 189.75 g; Węglowodany ogółem: 377.14 g; Sód: 2099.37 mg; Potas: 5431.97 mg; Magnez: 462.18 mg; Wapń: 566.49 mg; Żelazo: 13.24 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2632.10 ug; Błonnik pokarmowy: 37.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.63 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 18.62 g; suma cukrów prostych: 42.79 g;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-06-08</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Fasolka po bretońsku 300g ( <b>GLUTEN, ROŚ</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3004.58 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; białko zwierzęce: 64.16 g; Tłuszcz: 216.77 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; Sód: 2372.32 mg; Potas: 4507.69 mg; Magnez: 492.43 mg; Wapń: 1258.79 mg; Żelazo: 18.09 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1385.07 ug; Błonnik pokarmowy: 36.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.93 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.77 g; suma cukrów prostych: 53.21 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-08</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Pomidor 50g, Kielki 8g, Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2961.22 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; białko zwierzęce: 74.82 g; Tłuszcz: 220.32 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Sód: 2172.79 mg; Potas: 5190.74 mg; Magnez: 384.16 mg; Wapń: 1183.60 mg; Żelazo: 15.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1538.36 ug; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.12 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.97 g; suma cukrów prostych: 64.15 g;		
<b>poniedziałek 2026-06-08</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Zupa mleczna z makaronem 300ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, JAJ</b> ), Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka grahamka 1szt., Masło porcjowane 15g, Twaróg z rzodkiewką 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek konserwowy 50g, kawa z mlekiem b/cukru 250ml(1,7) ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Kielki 8g, <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 100g,	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> ), Pulpet gotowany 100g ( <b>GLUTEN, JAJ, SELER</b> ), Buraki 150g, Ziemniaki gotowane 200g, Sos pomidorowy 80g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g, Polędwica premium 50g, Rukola 15g, Pomidor 50g, Herbata 250ml, <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Banan 1szt (200g),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3019.37 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; białko zwierzęce: 78.25 g; Tłuszcz: 221.99 g; Węglowodany ogółem: 404.85 g; Sód: 4362.34 mg; Potas: 5613.29 mg; Magnez: 481.46 mg; Wapń: 1331.96 mg; Żelazo: 17.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1555.36 ug; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.56 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 10.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 31.80 g; suma cukrów prostych: 65.82 g;		





## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-06-11</b> <b>Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), Masło porcjowane 15g , schab z kija 50g , Ogórek konserwowy 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb krojony razowo-słonecznikowy 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony 50g , Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Mandarynka 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2818.41 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; białko zwierzęce: 81.47 g; Tłuszcz: 218.36 g; Węglowodany ogółem: 350.97 g; Sód: 2412.08 mg; Potas: 3921.10 mg; Magnez: 369.47 mg; Wapń: 940.75 mg; Żelazo: 12.34 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 937.41 ug; Błonnik pokarmowy: 30.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.18 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.73 g; suma cukrów prostych: 57.62 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b> <b>Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY</b>		
Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka zwykła 50g 1szt ( <b>GLUTEN</b> ), masło porcje 10g , schab z kija 50g , Jabłko 50g , Kielki 8g , Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Brokuł z wody 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Wek krojony 75g ( <b>GLUTEN</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Sałata zielona 15g , Herbata 250ml , Pomidor 50g , <b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 100g , Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 3747.91 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; białko zwierzęce: 82.41 g; Tłuszcz: 1319.50 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; Sód: 2305.10 mg; Potas: 3975.20 mg; Magnez: 341.05 mg; Wapń: 906.20 mg; Żelazo: 12.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2333.51 ug; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.23 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.71 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.85 g; suma cukrów prostych: 60.51 g;		
<b>czwartek 2026-06-11</b> <b>Dieta: DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY</b>		
Chleb krojony mały 100g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Bułka grahamka 1szt. , Masło porcjowane 15g , schab z kija 50g , Ogórek konserwowy 50g , Kielki 8g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml ( <b>MLEKO, GLUTEN, ŻYTO</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Przecier warzywno-owocowy 120g ,	Żurek z ziemniakami 400ml ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Potrawka z kurczaka 180g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ), Sałatka z kapusty czerwonej 150g , Kasza jęczmienna na sypko 200g ( <b>GLUTEN</b> ),	Chleb krojony mały 75g ( <b>GLUTEN, ŻYTO</b> ), Chleb wiejski krojony 75g ( <b>MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO</b> ), Rama porcjowana 15g/margaryna słoneczna 15g , Twaróg 80g ( <b>MLEKO</b> ), Ogórek zielony 50g , Herbata b/cukru 250ml , Sałata zielona 15g , <b>Posiłek nocny:</b> Skyr 150g ( <b>MLEKO</b> ), Mandarynka 100g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia: 2642.71 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; białko zwierzęce: 81.47 g; Tłuszcz: 215.63 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; Sód: 2485.07 mg; Potas: 4011.85 mg; Magnez: 395.71 mg; Wapń: 946.63 mg; Żelazo: 13.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 929.41 ug; Błonnik pokarmowy: 33.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.69 g; suma cukrów prostych: 44.09 g;		







**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: GCR Repty</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>

Dietetyk

.....