

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-04-23		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , twaróg z rzodkiewką90g (MLEKO), Kiełki 4g , Ogórek zielony40g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka 100g ,	Pulpet gotowany 80g (GLUTEN, JAJ, SELER), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), kiełbasa szynkowa50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Rama porcjowana , herbata b/cukru , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 1993.21 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; białko zwierzęce: 52.47 g; Tłuszcz: 66.33 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; Sód: 1386.30 mg; Potas: 4198.18 mg; Magnez: 316.47 mg; Wapń: 557.59 mg; Żelazo: 13.04 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 676.02 ug; Błonnik pokarmowy: 25.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 9.90 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.16 g; suma cukrów prostych: 43.47 g;		
środa 2024-04-24		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajecznicza(2szt.) (JAJ), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), papryka czerwona40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2581.29 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; białko zwierzęce: 84.19 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; Sód: 1391.69 mg; Potas: 4474.33 mg; Magnez: 359.84 mg; Wapń: 1201.71 mg; Żelazo: 13.70 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1619.14 ug; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.38 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.00 g; suma cukrów prostych: 64.17 g;		
środa 2024-04-24		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szynka beszkidzka 50g , mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), szpinak na gęsto120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Szynka bartnika 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2306.84 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; białko zwierzęce: 57.56 g; Tłuszcz: 64.38 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Sód: 1423.62 mg; Potas: 4245.73 mg; Magnez: 405.49 mg; Wapń: 715.70 mg; Żelazo: 12.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1591.59 ug; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.00 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.17 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 17.28 g; suma cukrów prostych: 64.55 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-04-24		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Jajecznica (2szt.) (JAJ), mix sałat 10g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa krupnik z ziemniakami 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), Herbata 250ml , papryka czerwona 40g , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2638.79 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; białko zwierzęce: 84.21 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; Sód: 1345.94 mg; Potas: 4579.33 mg; Magnez: 393.34 mg; Wapń: 1214.71 mg; Żelazo: 14.40 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1619.14 ug; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.43 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 21.10 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 39.59 g; suma cukrów prostych: 64.72 g;		
środa 2024-04-24		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyunka beskidzka 50g , mix sałat 10g , kawa z mlekiem b/cukru 250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Pomidor 100g , chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), Kapusta kiszona zasmażana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Szyunka bartnika 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), papryka czerwona 40g , herbata b/cukru , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2200.83 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; białko zwierzęce: 45.19 g; Tłuszcz: 73.30 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; Sód: 1632.32 mg; Potas: 4221.38 mg; Magnez: 361.04 mg; Wapń: 438.31 mg; Żelazo: 10.35 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 748.79 ug; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.67 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 19.20 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.77 g; suma cukrów prostych: 24.62 g;		
czwartek 2024-04-25		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałatka szwedzka 40g . , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko 200g ,	Chleb krojony mały 70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopočka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 47.47 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Sód: 2197.60 mg; Potas: 3333.65 mg; Magnez: 373.00 mg; Wapń: 471.63 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3182.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 64.38 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-04-25 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Pasta mięsna80g (SELER), Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), sałata zielona (2 listki -0k 30g)	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), brokuł z wody120g , ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2247.13 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; białko zwierzęce: 58.25 g; Tłuszcz: 72.07 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; Sód: 1913.25 mg; Potas: 3587.85 mg; Magnez: 383.65 mg; Wapń: 449.08 mg; Żelazo: 10.83 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 911.11 ug; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.04 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.03 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 22.83 g; suma cukrów prostych: 48.14 g;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałatka szwedzka 40g . , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Żurek 400g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, ŻYTO), Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO), ryż brązowy na sypko200g ,	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Przecier warzywno - owocowy ,
Wartości odżywcze: Energia: 2333.28 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; białko zwierzęce: 47.47 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Sód: 2197.60 mg; Potas: 3333.65 mg; Magnez: 373.00 mg; Wapń: 471.63 mg; Żelazo: 11.06 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3182.51 ug; Błonnik pokarmowy: 30.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.90 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.97 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.96 g; suma cukrów prostych: 64.38 g;		
czwartek 2024-04-25 Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, MIĘSO WIEP, SELER, SOJA), Sałatka szwedzka 40g . , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Jabłko 150g ,	Potrawka z kurczaka 180g (GLUTEN, SELER), Ryż brązowy na sypko150g , Surówka z marchwi i jabłka 120g (MLEKO),	Chleb krojony mały70g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , polędwica sopocka50.g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), rukola 6g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Kefir (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; białko zwierzęce: 45.39 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; Sód: 2183.50 mg; Potas: 2485.89 mg; Magnez: 312.86 mg; Wapń: 581.66 mg; Żelazo: 9.25 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3134.27 ug; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.33 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.94 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 27.13 g; suma cukrów prostych: 81.62 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-04-26		
Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), masło porcje10g , Jajko 1 szt (JAJ), pomidor40g , Kiełki 4g , kawa z mlekiem b/cukru250ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Sok warzywny 200ml ,	Ryba smażona 100.g (GLUTEN, JAJ, RYB), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty białej 120g (GORCZYCA),	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Serek topiony 50g (MLEKO), herbata b/cukru , sałata zielona (2 listki -0k 30g) , Posiłek nocny: Owsianka 100g szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; białko zwierzęce: 51.38 g; Tłuszcz: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; Sód: 1898.50 mg; Potas: 4175.62 mg; Magnez: 342.39 mg; Wapń: 735.57 mg; Żelazo: 12.57 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1381.85 ug; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.08 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.15 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.53 g; suma cukrów prostych: 23.20 g;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Musztarda 20g (GORCZYCA), Parówki drobiowe Cieszynki100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), ogórek kiszony40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Łazanki 300g (GLUTEN, JAJ, SELER, SOJA, GORCZYCA),	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2398.25 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; białko zwierzęce: 53.89 g; Tłuszcz: 77.79 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; Sód: 2124.59 mg; Potas: 3425.78 mg; Magnez: 333.21 mg; Wapń: 671.90 mg; Żelazo: 10.98 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 722.99 ug; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 12.33 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 28.85 g; suma cukrów prostych: 57.23 g;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Cieszynki100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), pomidor40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	zupa jarzynowa 400ml -bez brokuła (MLEKO, GLUTEN, SELER), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Marchew oprószana 120g (GLUTEN), Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2650.51 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; białko zwierzęce: 84.81 g; Tłuszcz: 93.64 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; Sód: 1879.01 mg; Potas: 5098.32 mg; Magnez: 366.47 mg; Wapń: 639.43 mg; Żelazo: 11.93 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2597.33 ug; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 16.04 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 38.59 g; suma cukrów prostych: 57.11 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-04-27		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Parówki drobiowe Cieszynki 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GORCZYCA), ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), ziemniaki gotowane 200g. , Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2699.64 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; białko zwierzęce: 81.11 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; Sód: 2084.10 mg; Potas: 5238.59 mg; Magnez: 419.95 mg; Wapń: 700.37 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1176.67 ug; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.42 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 36.82 g; suma cukrów prostych: 60.29 g;		
sobota 2024-04-27		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), masło porcje 10g , Parówki drobiowe Cieszynki 100g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Musztarda 20g (GORCZYCA), ogórek kiszony 40g , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), II Śniadanie: Mandarynka (1szt.) ,	Schab duszony 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Ziemniaki gotowane 200g , Surówka z kapusty kiszonej 120g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , pol.drobiowa z koperkiem 50g (MLEKO, SELER, SOJA, GORCZYCA), Kiełki 4g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1szt (MLEKO),
Wartości odżywcze: Energia: 2417.11 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; białko zwierzęce: 75.22 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; Sód: 1862.67 mg; Potas: 4314.74 mg; Magnez: 383.57 mg; Wapń: 692.60 mg; Żelazo: 11.81 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 822.73 ug; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.82 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 34.57 g; suma cukrów prostych: 64.39 g;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyntka beskidzka 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo- słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twaróg 90g (MLEKO), rzodkiewka.40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; białko zwierzęce: 45.19 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Sód: 1028.05 mg; Potas: 3705.40 mg; Magnez: 290.31 mg; Wapń: 324.22 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 48.35 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-04-28		
Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Szyńka beskidzka 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Jabłko pieczone 150 , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , twaróg 90g (MLEKO), Pomidor 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2484.75 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; białko zwierzęce: 45.25 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; Sód: 791.18 mg; Potas: 3328.56 mg; Magnez: 239.66 mg; Wapń: 222.95 mg; Żelazo: 9.33 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 706.28 ug; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.52 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 11.23 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 29.23 g; suma cukrów prostych: 72.87 g;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW. TŁUSZCZOWYCH		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyńka beskidzka 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml ,	Zupa pomidorowa z makaronem 400g (MLEKO, GLUTEN, SELER), Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , twaróg 90g (MLEKO), rzodkiewka 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Ciastka owsiane 25g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; białko zwierzęce: 45.19 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Sód: 1028.05 mg; Potas: 3705.40 mg; Magnez: 290.31 mg; Wapń: 324.22 mg; Żelazo: 10.60 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 615.48 ug; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.71 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.53 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.62 g; suma cukrów prostych: 48.35 g;		
niedziela 2024-04-28		
Dieta: (CUKRZYCOWA) DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY		
Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , Szyńka beskidzka 50g , Mix sałat 10g , Herbata 250ml , II Śniadanie: ogórek zielony 100g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Udziec duszony wieprzowy 70g (GLUTEN, MIĘSO WIEP), Sałatka z kapusty czerwonej 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), chleb razowo-słonecznikowy 40g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Ser żółty 50g (MLEKO), rzodkiewka 40g , Herbata 250ml , Posiłek nocny: serek wiejski 1szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 2406.10 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; białko zwierzęce: 35.89 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; Sód: 1267.20 mg; Potas: 3694.45 mg; Magnez: 321.41 mg; Wapń: 686.22 mg; Żelazo: 10.65 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 424.08 ug; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.78 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.67 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 30.19 g; suma cukrów prostych: 48.32 g;		

Jadłospis dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: DIETA PODSTAWOWA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 120g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2607.14 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; białko zwierzęce: 76.74 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; Sód: 1923.94 mg; Potas: 4833.20 mg; Magnez: 412.28 mg; Wapń: 787.81 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 77.81 g;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: DIETA ŁATWOSTRAWNA REPTY		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Masło 10g . porcjowe , Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Rama porcjowana , Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2422.24 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; białko zwierzęce: 76.69 g; Tłuszcz: 69.74 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; Sód: 1677.69 mg; Potas: 4607.60 mg; Magnez: 356.98 mg; Wapń: 764.81 mg; Żelazo: 13.28 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 877.85 ug; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 13.83 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.10 g; suma cukrów prostych: 77.02 g;		
poniedziałek 2024-04-29 Dieta: (MIAŻDŻYCOWA) DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KW.TŁUSZCZOWYCH		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (MLEKO, GLUTEN), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Bułka zwykła 50g 1szt (GLUTEN), Masło 10g . porcjowe , kiełbasa krakowska 50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki " koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g ,	Zupa grysikowa 400g (GLUTEN, SELER), Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki 120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem 90g (MLEKO), Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
Wartości odżywcze: Energia: 2607.14 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; białko zwierzęce: 76.74 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g; Sód: 1923.94 mg; Potas: 4833.20 mg; Magnez: 412.28 mg; Wapń: 787.81 mg; Żelazo: 14.84 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 869.85 ug; Błonnik pokarmowy: 29.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.36 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 15.86 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 26.17 g; suma cukrów prostych: 77.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: GCR Repty		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-04-29		Dieta: (CUKRZYCOWA)DIETA Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW REPTY
Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Masło 10g . porcjowe , kielbasa krakowska50g (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA), Pomidorki "koktailowe" (ok.40g) , Kawa z mlekiem 250 ml (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO), Kiełki 4g , II Śniadanie: papryka czerwona 80g , Chleb krojony razowy-słon 50g (MLEKO, GLUTEN, ŻYTO),	Filet z kurczaka 70g (GLUTEN), buraki120g , Ziemniaki gotowane 200g ,	Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem 90g (MLEKO), Chleb krojony mały 130g (GLUTEN, ŻYTO), Chleb wiejski krojony 50g (MLEKO, GLUTEN, ZIA, ŻYTO), Rama porcjowana , Herbata 250ml , Posiłek nocny: Sok warzywny 200ml ,
<p>Wartości odżywcze: Energia: 2312.99 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; białko zwierzęce: 64.35 g; Tłuszcz: 60.31 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; Sód: 1851.09 mg; Potas: 4617.90 mg; Magnez: 395.88 mg; Wapń: 544.71 mg; Żelazo: 14.44 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 955.45 ug; Błonnik pokarmowy: 31.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.53 g; kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem: 14.48 g; kw. tłuszcz. jednonienasycone ogółem: 21.53 g; suma cukrów prostych: 67.42 g;</p>		

Dietetyk

.....