

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

Dąbrowa Chotomowska, ul. Lipowa 36D, 05-123 Chotomów

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 27.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2463,50 Bialko:115,09 Tłuszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 20g, Kielbasa na ciepło 60g, Musztarda 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią 150g, Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml(owoce mrożone, cukier) Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek kiszony 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna: 2387,04 Bialko:119,33 Tłuszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:294,34 Cukry Proste: 9,24 Sód:1379,10 Błonnik:32,37</p>		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb graham 75g, Masło 15g, Ser żółty 20g, Kielbasa na ciepło 60g, Musztarda 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie : Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią 150g, Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (owoce mrożone)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Sok pomidorowy 330ml</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 25g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 27.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna:2345,03 Białko:118,91Tłuszcze:47,00 Kwasy tłuszczowe:19,96 Węglowodany:334,94 Cukry Proste:41,67 Sód:1567,54 Błonnik:31,34		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Polędwica z kurcząt60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat Pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2273,15 Białko:109,72 Tłuszcze:46,03 Kwasy tłuszczowe:19,79 Węglowodany:330,79 Cukry Proste:41,16 Sód:1285,96 Błonnik:31,06		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt60g, Ser deliser 20g Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Potrąwka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler), Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE)</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat Pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2229,88 Białko:118,21 Tłuszcze:41,34 Kwasy tłuszczowe:18,50 Węglowodany:330,29 Cukry Proste:44,13 Sód:1251,99 Błonnik:32,39		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Udko ćw. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g Sałatka z cukinii z koncentratem 80g (cukinia, marchew, koncentrat Pomidorowy), Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 27.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1942,03 Białko:100,66 Tłuszcze:44,48 Kwasy tłuszczowe:19,29 Węglowodany:275,97 Cukry Proste:42,68 Sód:1147,65 Błonnik:25,31		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko, Płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Połudwica z kurcząt60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja,</i></p> <p>II Śniadanie: Jabłko 150g</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Potrawka z kurczaka 80g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 80g, Jarzynka gotowana 150g(Marchew, mąka, pietruszka, seler), Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE) <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g Pomidor 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2361,35 Białko:115,16 Tłuszcze:66,21 Kwasy tłuszczowe:22,56 Węglowodany:328,89 Cukry Proste:38,26 Sód:1370,38 Błonnik:33,03		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, Płatki owsiane)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 20g, Kielbasa biała na ciepło 60g, Musztarda 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Jabłko 150g</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (udko z kurczaka, makaron nitki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią 150g, Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE) <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>