

# Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto  
DIETETYK  
*Karluto*

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna:2463,50 Bialko:115,09 Tluszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68</p>		
<p><b>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Kielbasa biała na ciepło 60g, Musztarda 30g, Papryka 50g, Sałata lodowa z sosem vinegret 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Barszcz ukraiński z/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, kapusta biała, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąkapszenna ) <b>Kotlet schabowy smażony 100g</b> (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml( owoce mrożone, cukier ) Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z twarogu i makreli 60g(twaróg półtłusty, makrela), Polędwica sopocka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p><b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna: 2387,04 Bialko:119,33 Tluszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:294,34 Cukry Proste: 9,24 Sód:1379,10 Błonnik:32,37</p>		
<p><b>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb graham 75g, Masło 15g, Kielbasa biała na ciepło 60g, Musztarda 30g, Papryka 50g, Sałata lodowa z sosem vinegret 30g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie : Serek wiejski 200g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p><b>Barszcz ukraiński z/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, kapusta biała, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąkapszenna ) <b>Schab duszony 90g</b> (schab b/k, mąka pszenna) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)<b>Sos jarzynowy 100g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml ( owoce mrożone)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok pomidorowy 200ml</p>	<p><b>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g(twaróg półtłusty, makrela), Polędwica sopocka 30g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata czarna, )</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 40g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> 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>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Ser deliser 20g, Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony b/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) <b>Schab duszony 90g</b> (schab b/k, mąka pszenna) <b>Jarzyńka gotowany 150g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) <b>Sos jarzynowy 100g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml ( owoce mrożone,cukier) Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Pasta z twarogu i mintaja 60g</b>(twaróg półtłusty, mintaja), Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> 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>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Ser deliser 20g Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie:</b> Sok marchwiowo-owocowy 300ml</p>	<p><b>Barszcz czerwony b/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) <b>Klopsik wieprzowy z pieca 90g</b> (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) <b>Jarzyńka gotowany 150g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) <b>Sos jarzynowy 100g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml ( owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE)</b></p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z twarogu i mintaja 60g</b>(twaróg półtłusty, mintaja), Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> 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>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Ser deliser 20g, Sałata lodowa 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony b/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka) <b>Schab duszony 90g</b> (schab b/k, mąka pszenna) <b>Jarzyńka gotowany 150g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) <b>Sos jarzynowy 100g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) Ziemniaki 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml ( owoce mrożone,cukier) Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 10g, Pasta z twarogu i mintaja 60g</b>(twaróg półtłusty, mintaja), Twarożek Haga 20g Cukinia duszona z koncentratem 80g, Herbata 250ml ( cukier, Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 28.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>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</b>		
<p>Ryż na mleku 150ml(mleko, Ryż biały) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Ser deliser 20g, Sałata lodowa 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 300ml</p>	<p><b>Barszcz czerwony z/śm 200ml</b> ( burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) <b>Klopsik wieprzowy z pieca 90g</b> (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) <b>Jarzyńka gotowany 80g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) <b>Sos jarzynowy 50g</b>(marchew, seler, mąka pszenna) <b>Ziemniaki 80g</b> , <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> ( owoce mrożone,cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod: Budyń waniliowy 100g (MLE)</b> <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Pasta z twarogu i mintaja 60g</b>(twaróg półtłusty, mintaja), <b>Polędwica sopocka 30g</b>, <b>Cukinia duszona z koncentratem 80g</b>, <b>Herbata 250ml</b> (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>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</b>		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko, Ryż biały)Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 20g, Kielbasa biała na ciepło 60g, Musztarda 30g, Papryka 50g, Sałata lodowa z sosem vinegret 30g, <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca , jaja</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowo-owocowy 300ml</p>	<p><b>Barszcz ukraiński z/śm 400ml</b> ( burak, ziemniaki, kapusta biała, fasola biała, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąkapszenna ) <b>Kotlet schabowy smażony 100g</b> (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) <b>Surówka z kapusty czerwonej 150g</b>(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)<b>Ziemniaki 150g</b> , <b>Kompot z owoców mieszanych 250ml</b> ( owoce mrożone, cukier )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p><b>Pod: Budyń waniliowy 200g (MLE)</b> <i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z twarogu i makreli 60g</b>(twaróg półtłusty, makrela), <b>Polędwica sopocka 30g</b>, <b>Pomidor 80g</b> <b>Herbata 250ml</b> (cukier, Herbata czarna, )</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>