

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 9.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;</p>		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Bułka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka30g, Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki)Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml Jabłko 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Dżem 1szt, Ogórek świeży 80g, 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 Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;</p>		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopocka30g, Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Surówka z marchwi z olejem 120g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Sok pomidorowy 330ml</p>	<p>Chleb graham 75g Masło 15g Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10, Kielbasa krakowska 30g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 9.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Polędwica sopocka30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salátka z gotowanego selera i marchwi 150g(selera, marchew, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Dżem 1szt, Mus z dyni z cynamonem80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Polędwica sopocka30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salátka z gotowanego selera i marchwi 150g(selera, marchew, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten,</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Polędwica z kurcząt 50g, Dżem 1szt, Mus z dyni z cynamonem80g,, Herbata 250ml (Herbata czarna.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Polędwica sopocka30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salátka z gotowanego selera i marchwi 150g(selera, marchew, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z kurcząt 50g, Dżem 1szt, Mus z dyni z cynamonem80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 9.09.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p>Ryż na mleku 150ml(mleko,Ryż biały), Chleb bal.50g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Polędwica sopočka30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 200ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Salatka z gotowanego selera i marchwi 150g(seler, marchew, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Twarożek Haga 20g, Mus z dyni z cynamonem80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml(mleko,Ryż biały) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica sopočka30g Sałatka wiosenna 80g(sałata lodowa, pomidor, ogórek świeży, olej) Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki) Potrawka drobiowa z piersi 150g(pierś z kurczaka, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu i jabłka 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 50g, Dżem 1szt, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>