

Kuchnia DPS
ul. Gdańska 23
83-140 Gniew

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

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

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 10.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2367.09 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Cukry proste: 35.30 g; Sód: 1044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36 g;		
Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z sosem vinegret 50g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i>	Ogórkowa 400ml (ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Leczo wieprzowo-warzywne 250g , (Papryka, cukinia, kiełbasa zwyczajna, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej) Kasza jęczmienna 150g , Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretkę płynną 250ml(Galaretkę malinowa, cukier) Jabłko 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb bal. 70g, razowy 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g Dżem 25g, Pomidor 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2181.80 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 247.44 g; Cukry proste: 15.72 g; Sód: 1579.55 mg; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;		
Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane) Chleb graham 75g, Szynka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z sosem vinegret 50g, Papryka 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja</i> II śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i>	Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Potrąka wieprzowa 150g (łopatka b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Kompot truskawkowy bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Surówka z rzodkiewek i szczypiorku 100g	Chleb graham 75g, Masło 15g, Ser żółty 60g Szynkóweczka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250 ml (Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 10.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Cukry proste: 38.60 g; Sód: 1825.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane)Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p>	<p>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Potrawka wieprzowa 150g(łopatka b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretka płynna 250ml(Galaretka malinowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Ser deliser 60gDżem 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2172.07 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Cukry proste: 39.80 g; Sód: 1354.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane)Chleb bal.100g, Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Twarożek Haga 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 : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna), Potrawka wieprzowa 150g(łopatka b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretka płynna 250ml(Galaretka malinowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z cukrem 200g (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka,)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Ser deliser 60gDżem 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2161.14 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; Cukry proste: 53.42 g; Sód: 1221.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane)Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szyńka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p>	<p>Zacierka na wywarze 400ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Potrawka wieprzowa 150g(łopatka b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretka płynna 250ml(Galaretka malinowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Ser deliser 60gDżem 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 10.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1966.97 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 282.21 g; Cukry proste: 48.12 g; Sód: 1272.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.04 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml(mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Zacierka na wywarze 200ml (makaron zacierka, seler, marchew, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Potrawka wieprzowa 150g(łopatka b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka Ziemniaki 80g Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretka płynna 250ml(Galaretka malinowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Ser deliser 60gSzynkóweczka 30g, Pomidor 80g, Herbata 250 ml (cukier Herbata),</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2389.19 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; Cukry proste: 49.41 g; Sód: 1092.54 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml(mleko, płatki owsiane), Bulka grahamka70g, Chleb baltonowski 30g Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa z sosem vinegret 50g, Papryka 30g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i></p> <p>II śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Gulasz wp-warzywny 250g, (łopatka, kapusta biała, marchew, cebula, seler, fasolka, groszek kukurydza, por, mąka, koncentrat,) Kasza jęczmienna 150g,, Sałatka z gotowanych buraczków 150g, Galaretka płynna 250ml(Galaretka malinowa, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jabłko 150g</p>	<p>Chleb bal.70g, razowy 30g,, Masło 15g Ser żółty 60g Dżem 25g, Pomidor 80g,, Herbata 250 ml (cukier Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>