

Kuchnia DPS
ul. Gdańska 23
83-140 Gniew

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

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

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 11.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby, sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sałatka Caprese 100g(Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posiłek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Pieczeń wiedeńska 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 11.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;		
Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z Jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i>	Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka,) , Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g (marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2184.22 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;		
Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100G, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i> II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier) <i>*alergeny: mleko,</i>	Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka,) , Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g (marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2072.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;		
Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>	Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bułka tarta, marchew, olej, jajka,) , Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g (marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 11.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	sezam	
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1952.49 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 852.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuż 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 200 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 80g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuż 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>