

Kuchnia DPS
ul. Gdańska 23
83-140 Gniew

Jadłospis zatwierdzony przez:

Rebus

PROSTE ROZWIĄZANIA

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

Kamil Karluto
DIETETYK
Karluto

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 12.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ketchup 30g, Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Kapuśniak 400 ml, (kapusta biała, ziemniaki, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Kotlet pożarski smażony 90g(mięso mielone z indyka, bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy) Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szyunka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb graham 75g Masło 15g Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny)Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sałatka z rukoli i buraka z serem feta 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy)) Sos jarzynowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, olej) kompot z truskawek bez cukru 250ml <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Szyunka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 12.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Pod: Sok pomidorowy 330ml		
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szyńka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka),Chleb bal.100g Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Pieczeń wiedeńska 40g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Biszkopty 30g <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb bal.100g, Masło 15g Szyńka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.49 g; Cholesterol: 182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twarożek Haga 1szt (20g), Pieczeń wiedeńska 30g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos jarzynowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, olej) Ziemniaki 150g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Budyń waniliowy z cukrem 200g	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szyńka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna) Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 12.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,		
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2171.10 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Cukry proste: 58.45 g; Sód: 1678.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.50g Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biskopki 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Sos mięsno-jarzynowy 180g(łopatka, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, olej) Makaron pszenny 200g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g</p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g Szyunka schabowa 60g, Serek tartare 20g, 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>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2384.96 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Cukry proste: 55.77 g; Sód: 1982.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80g, (biała rzodkiew, jogurt naturalny)Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Biskopki 30g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Kotlet pożarski smażony 90g(mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy) Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g</p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szyunka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>