

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 poniedziałek 21.07.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|--|
| Dieta podstawowa Wartość kaloryczna :2368,52 Białko:96,66 Tłuszcze: 59,61 Kwasy tłuszczowe: 21,05 Węglowodany:359,83 Cukry Proste:37,99 Sód:1295,37 Błonnik:33,49 | | |
| Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chalka z kruszonką 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Miód 25g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> | Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Kasza jęczmienna 150g , Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) Nektarynka 1szt <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i> | Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g, Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |
| Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2347,83 Białko:113,03 Tłuszcze:70,96 Kwasy tłuszczowe:22,84 Węglowodany:336,58 Cukry Proste:8,81 Sód:918,58 Błonnik:32,50 | | |
| Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb graham 75g Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Surówka z buraka z olejem 80g | Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Brokuł gotowany 150g | Chleb graham 75g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml b/c (Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Salceson 30g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 21.07.2025 | | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna:2395,99 Białko:95,80 Tłuszcz:50,49 Kwasy tłuszczowe:18,81 Węglowodany:378,85 Cukry Proste:47,20 Sód:1277,92 Błonnik :32,23 | | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Miód 25g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Dżem 25, Szynka biała 60g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> | |
| Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna:2230,39 Białko:95,68 Tłuszcz:48,69 Kwasy tłuszczowe:18,30 Węglowodany:350,73 Cukry Proste:46,44 Sód:1014,72 Błonnik:31,15 | | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Miód 25g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II: Śniadanie: Chrupki 30g</p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Ziemiaki 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i> Pod: Kisziel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> | |
| Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna:2296,44 Białko:101,21 Tłuszcz:37,13 Kwasy tłuszczowe:13,91 Węglowodany:378,98 Cukry Proste:35,52 Sód:1011,37 Błonnik:31,25 | | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Polędwica z warzywami 60g, Miód 25g,, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> | <p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bułka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 150g(seler, jabłko, olej) Kasza jęczmienna 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Szynka biała 60g, Dżem 25, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> | |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień poniedziałek 21.07.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|--|---|
| Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna:1946,78 Białko:81,81 Tłuszcz:45,34 Kwasy tłuszczowe:14,50 Węglowodany:292,30 Cukry proste:44,22 Sód:874,24 Błonnik:24,76 | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, Płatki owsiane), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Połudwica z warzywami 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z buraczków 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 50ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) sałatka z selera i jabłka 80g(seler, jabłko, olej) Ziemniaki 80g Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Ser deliser 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna:2390,47 Białko:96,30 Tłuszcz:54,45 Kwasy tłuszczowe:21,03 Węglowodany:383,06 Cukry proste:42,84 Sód:1295,51 Błonnik:34,21 | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, Płatki owsiane), Chalka z kruszonką 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Połudwica z warzywami 60g, Miód 25g, Pomidor 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml</p> | <p>Ogórkowa 400ml(ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana, marchew, seler, pietruszka, mąka) Klopsik wieprzowy z pieca 90g (łopatka wieprzowa, bulka tarta, mąka, jaja) Sos pomidorowy 100ml (koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, marchew, pietruszka, seler) Surówka z kapusty czerwonej 150g(kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej)Kasza jęczmienna 150g, Kompot z owoców mieszanych 250ml (cukier, mieszanka Kompotowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, truskawka, cukier)</p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna),</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |