

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 środa 23.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna: 2243,17 Białko:92,92 Tłuszcz:61,95 Kwasy tłuszczowe:20,73 Węglowodany:278,73 Cukry Proste:39,87 Sód:1946,56 Błonnik:31,73		
<b>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka)Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Parówki wieprzowe 2szt, Ketchup 30g, Sałata lodowa z dresingiem 30g, Pomidor 50g, Masło 15g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Kapuśniak 400ml</b> (Kapusta biała, ziemniaki, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) <b>Kotlet schabowy smażony 100g</b> (Schab, bulka tarta,jaja mąka, olej) <b>Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi z chrzanem 150g, Kompot z agrestu 250ml</b> (agrest, cukier) <b>Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Sałata lodowa 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml</b> (Herbata, cukier)  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler, ryby</i>  <i>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</i>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna: 2212,07 Białko:95,02 Tłuszcz:64,54 Kwasy Tłuszczowe:18,46 Węglowodany:264,32 Cukry Proste: 31,64 Sód:1916 Błonnik:34,55		
<b>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka) Chleb graham 75g Parówki wieprzowe 2szt, Ketchup 30g, Sałata lodowa z dresingiem 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> <b>II Śniadanie : Kefir 200g</b>  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Kalafiorowa bez śmietany 400ml</b> (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) <b>Schab duszony 90g</b> (Schab b/k, mąka) <b>Ziemniaki 150g Surówka z marchwi z chrzanem 150g, Sos jarzynowy 100g</b> (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej) <b>Kompot z agrestu bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i>  <b>Pod: Surówka z białej rzodkwi z jogurtem 100g</b> (Sałata lodowa z dresingiem, jogurt naturalny, koper)  <i>*alergeny : mleko,</i>	<b>Chleb graham 75g Masło 15g, Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Sałata lodowa 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml</b> (Herbata )  <i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i>  <i>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g</i>  <i>*alergeny : mleko, gluten,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 23.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna      Wartość kaloryczna: 2120,72 Bialko:85,09 Tluszcz:57,23 Kwasy tłuszczowe:18,48 Węglowodany:278,05 Cukry Proste:39,69 Sód:1452,06 Błonnik:32,32		
<p>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt, Ketchup 30g, Sałatka z buraczków 80g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Kalafiorowa bez śmietany 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Schab duszony 90g(Schab b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Ser deliser 60g, Pieczeń wiedeńska 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona      Wartość kaloryczna: 2043,12 Bialko:84,83 Tluszcz:51,21 Kwasy tłuszczowe:16,10 Węglowodany: 284,57 Cukry Proste:38,41 Sód:1452,61 Błonnik:30,48		
<p>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka Chleb baltonowski 100 g Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z buraczków 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Chrupki 30g</p>	<p>Kalafiorowa bez śmietany 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bułka tarta, jaja, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z agrestu 250ml(agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Twaróg 50g, Pieczeń wiedeńska 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2022,26 Bialko:82,31 Tluszcz:48,42 Kwasy tłuszczowe:15,54 Węglowodany:268,80 Cukry Proste:38,33 Sód:1533,19 Błonnik:30,72		
<p>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka Chleb baltonowski 100g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 80g, Masło 10g, Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Kalafiorowa bez śmietany 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Schab duszony 90g(Schab b/k, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pieczeń wiedeńska 60g, Ser deliser 30g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, , seler,</i></p> <p><i>Posilek nocny:</i> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 23.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 1882,27 Bialko:60,66 Tluszcz:45,35 Kwasy Tluszczowe:12,37 Węglowodany:205,25 Cukry Proste:40,00 Sód:1209,74 Błonnik:19,68		
<p>Zacierka na mleku 150ml( mleko,Zacierka)Chleb baltonowski 50 g Parówki wieprzowe 2szt, Ketchup 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Kalafiorowa bez śmietany 200ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Klopsik wieprzowy gotowany 90g(Szynka b/k, bulka tarta, jaja mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana 150g (marchew, seler, pietruszka, mąka, olej)Kompot z agrestu 250ml(agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Ser deliser 60g, Pieczeń wiedeńska 30g, Ogórek świeży 50g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna:2218,37 Bialko:89,77 Tluszcz:60,67 Kwasy tluszczowe:19,95 Węglowodany:279,77 Cukry Proste:45,70 Sód:1209,66 Błonnik:31,97		
<p>Zacierka na mleku 300ml( mleko,Zacierka) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Parówki wieprzowe 2szt, Ketchup 30g, Sałata lodowa z dresingiem 30g, Pomidor 50g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Kalafiorowa bez śmietany 400ml (wywar mięsny, ziemniaki, kalafior, marchew, seler, mąka psz.) Kotlet schabowy smażony 100g (Schab, bulka tarta,jaja mąka, olej) Ziemniaki 150g, Surówka z marchwi z chrzanem 150g, Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Ser żółty 30g, Sałata lodowa 50g, Papryka 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</p> <p><i>* alergeny : mleko, gluten, gorczyca, seler,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>