

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 czwartek 24.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartość kaloryczna:2389,87 Bialko:117,10 Tłuszcze:63,18 Kwasy tłuszczowe:17,30 Węglowodany:305,15 Cukry Proste:32,72 Sód:1251,97 Błonnik:30,14		
Platki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sos 1000-wysp 30g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i>	Jarzynowa 400ml (Ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Gulasz wieprzowo-warzywny 250g (łopatka b/k, kapusta biała, marchew, cebula, seler, fasolka szparagowa, groszek, kukurydza, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) Kasza jęczmienna 150g ,Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej) Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier) Pomarańcza 150g <i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, orzechy</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny :mleko,gluten,gorczyca,soja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartość kaloryczna:2191,34 Bialko:102,62 Tłuszcz:57,73 Kwasy tłuszczowe:18,92 Węglowodany:280,67 Cukry Proste:8,00 Sód:1054,10 Błonnik:34,00		
Platki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sos 1000-wysp 30g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, Kawa) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i> II Śniadanie :Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny: mleko,gluten,</i>	Jarzynowa 400ml (Ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Pieczeń rzymska gotowany 90g (łopatka b/k, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml (mieszanka kompotowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i> Pod: Brokuł gotowany z masłem 150g (brokuł, masło) <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,soja</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Salceson 30g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 24.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartość kaloryczna: 2114,22 Białko:95,65 Tłuszcz:57,69 Kwasy tłuszczowe:24,92 Węglowodany: 304,85 Cukry Proste: 38,51 Sód:1796,92 Błonnik:31,16		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sos 1000-wysep 30g, Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja,orzechy</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Dżem 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartość kaloryczna: 2194,22 Białko:98,65 Tłuszcze:57,49 Kwasy tłuszczowe:24,93 Węglowodany:323,85 Cukry Proste:37,51 Sód:1796,92 Błonnik:30,16		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Pasta z jajka 60g, Kielbasa krakowska 30g Jabłko gotowane 150g Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej),Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja, orzechy</i></p> <p>Pod:Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Dżem 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartość kaloryczna: 2065,23 Białko:92,29 Tłuszcze:44,51 Kwasy tłuszczowe:17,15 Węglowodany:332,66 Cukry Proste:53,13 Sód:1701,43 Błonnik:29,08		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Pasta z białka 60g, Kielbasa krakowska 30g Jabłko gotowane 150g, Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa)</p> <p><i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p>	<p>Makaronowa 400ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Kanapkowa schabowa 60g, Dżem 25g, Sałatka z marchwi z olejem 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 24.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartość kaloryczna: 1877,96 Bialko:66,83 Tłuszcze:47,05 Kwasy tłuszczowe:22,29 Węglowodany:230,96 Cukry Proste:47,91 Sód:1195,60 Błonnik:20,89		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml (mleko, płatki jęczmienne) Chleb baltonowski 50g, Masło 10g Pasta z jajka 60g, Kielbasa krakowska 30g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok z marchwi 300ml <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Makaronowa 200ml (ziemniaki, makaron pszenny, marchew, seler, korpus z kurcz.)Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Ziemniaki 80g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Sałata lodowa 30,Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny:mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartość kaloryczna: 2302,39 Bialko:97,71 Tłuszcze:56,48 Kwasy tłuszczowe:17,48 Węglowodany:332,59 Cukry Proste:47,45 Sód:1148,74 Błonnik:31,89		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml (mleko, płatki jęczmienne) Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Kielbasa krakowska 30g, Sos 1000-wysp 30g, Sałatka wiosenna 80g (sałata, pomidor, ogórek) Kawa z mlekiem 250 ml. (mleko, cukier, Kawa) <i>*alergeny: mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Sok z marchwi 300ml <i>*alergeny: mleko, orzechy, gluten</i></p>	<p>Jarzynowa 400ml (Ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Pieczeń rzymska gotowany 90g(łopatka b/k, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g sos jarzynowy 100ml (marchew, mąka pszenna, pietruszka, seler) Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g (burak, jabłko, olej), Galaretka płynna 250ml (galaretka w proszku, cukier)</p> <p><i>*alergeny:mleko, gluten, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200g(mąka ziemniaczana, owoce mrożone, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier) <i>*alergeny :mleko,gluten,gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>