

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 26.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartość kaloryczna: 2292,05 Bialko:90,41 Tłuszcze:65,01 Kwasy tłuszczowe:24,38 Węglowodany:315,12 Cukry Proste:34,63 Sód:1596,98 Błonnik:33,62		
<b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Połudwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca,jaja</i>	<b>Pieczarkowa z ziemniakami 400 ( Ziemniak, pieczarki, marchew, śmietana, seler, cebula, mąka pszenna,) Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g,Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Sok marchwiowo owocowy 150ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>	<b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartość kaloryczna: 2377,76 Bialko:101,94 Tłuszcze:69,82 Kwasy tłuszczowe:21,93 Węglowodany:300,22 Cukry Proste:16,67 Sód:1614,90 Błonnik:34,20		
<b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb graham 75g, Połudwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko.)</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g</b> <i>*alergeny : mleko,gluten</i>	<b>Pieczarkowa z ziemniakami 400 ( Ziemniak, pieczarki, marchew, śmietana, seler, cebula, mąka pszenna Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z agrestu bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i>  <b>Pod:</b> Fasolka szparagowa z masłem 120g  <i>*alergeny: mleko,</i>	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml</b>  <i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Masło 10g, Ser deliser 20g  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 26.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartość kaloryczna: 2397,34 Białko:89,34 Tłuszcze:60,92 Kwasy tłuszczowe:20,87 Węglowodany:357,78 Cukry Proste:49,65 Sód:1715,96 Błonnik:32,84		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 100g, Dżem 25g, Polędwica z warzywami 30g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400(Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Sok marchwiowo-owocowy 200ml</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartość kaloryczna: 2207,47 Białko:90,87 Tłuszcze:59,93 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:319,95 Cukry Proste:49,11 Sód:1221,32 Błonnik:30,76		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 100 g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca , seler,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400(Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok marchwiowo-owocowy 200ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100 Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartość kaloryczna: 2061,49 Białko:101,04 Tłuszcze:48,84 Kwasy tłuszczowe:14,54 Węglowodany:307,93 Cukry Proste:41,00 Sód:1076,18 Błonnik:30,94		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 100g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Salatką z selera i jabłka 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca, seler,jaja</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400(Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Sos brokułowo-jogurtowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, jogurt naturalny, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier) Sok marchwiowo-owocowy 200ml</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Kanapkowa schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 26.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartość kaloryczna: 2026,88 Białko:79,91 Tłuszcze:61,82 Kwasy tłuszczowe:23,91 Węglowodany:265,51 Cukry Proste:47,63 Sód:1209,26 Błonnik:21,98		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 150ml ( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 50g Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Ogórek świeży 80g Masło 15g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200(Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka pszenna) Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 100g,Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p><b>Pod: Sok marchwiowo owocowy 200ml</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 50 Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g, Pomidor 80g, Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartość kaloryczna: 2366,85 Białko:93,69 Tłuszcze:69,41 Kwasy tłuszczowe:23,90 Węglowodany:345,84 Cukry Proste:47,80 Sód:1566,22 Błonnik:34,14		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe) Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z ogórka świeżego ze słonecznikiem 80g Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca ,jaja</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny : mleko,</i></p>	<p><b>Pieczarkowa z ziemniakami 400 ( Ziemniak, pieczarki, marchew, śmietana, seler, cebula, mąka pszenna,) Sos brokułowo-śmietanowy z piersią z kurczaka 180g (Piersi z kurczaka, brokuł, śmietana, marchew, mąka pszenna) Makaron razowy 200g, Kompot z agrestu250ml (jabłko, herbata miętowa, cukier)</b> <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</i></p> <p><b>Pod: Sok marchwiowo owocowy 200ml</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor 80g Herbata 250ml (Herbata, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>