

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 28.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Jarzynowa 400ml(ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Kotlet mielony smażony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Sałatka z gotowanych buraczków 150g Kasza jęczmienna 150g, Galaretka płynna 250ml, Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g, Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80g Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Brokuł gotowany 150g	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz., mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp, marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Kompot z truskawek bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Surówka z marchwi z olejem 110g	Chleb graham 75g Masło 15g, Szynka biała 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80g Herbata 250ml (herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g, <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 28.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny :mleko,</i>	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Ziemniaki 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Galaretka płynna 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;		
Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 28.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
<p>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200 ml (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Sos pomidorowy 50ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Sałatka z gotowanych buraczków 80g Ziemniaki 80g Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka biała 30g, Serek tartare 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<p>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g Twarożek haga 20g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Jarzynowa 400ml(ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Kotlet mielony smażony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g, Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80gHerbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>