

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 30.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: 2298.68 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; Cukry proste: 42.94 g; Sód: 1502.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Miód 25g, Sos 1000-wysp 30g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Pieczarkowa z ziemniakami 400ml (Pieczarki, ziemniak, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszena) Zapiekanek z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Pomarańcza 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g , Polędwica z warzywami 60g Ser żółty 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2105.75 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Cukry proste: 18.55 g; Sód: 1395.70 mg; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb graham 75g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Serek tartare 20g, Sos 1000-wysp 30g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, ,Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sok Pomidorowy 330ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400ml (Pieczarki, ziemniak, marchew, seler, śmietana, cebula, mąka pszena) Filet z piersi kurczaka gotowany 90g (piersi z kurczaka, mąka pszena) Sos jarzynowy 100ml (marchew, seler, mąka pszena) Surówka z marchwi z olejem 150g, Makaron razowy 150g, Kompot z agrestu bez cukru 250ml (agrest) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Fasolka szparagowa z masłem 150g,	Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g Ser żółty 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środy 30.07.2025		Kolacja Posilek nocny
	<i>*alergeny: mleko,</i>		
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2053.09 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Cukry proste: 56.82 g; Sód: 1896.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07 g;			
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Jajko gotowane 50g, Miód 25g, Salatką z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Makaronowa 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna)Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g Serek tartare 20g Pomidor parzony bez skóry 80g,Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2079.37 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Cukry proste: 56.19 g; Sód: 1929.89 mg; Błonnik pokarmowy: 35.14 g;			
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb balt. 100g, Masło 15g, Pasta z jajka 50g, Salatką z gotowanego selera i jabłka 80g, Miód 25g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II Śniadanie: Chrupki 30g	Makaronowa 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna)Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,jaja</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g Pomidor parzony bez skóry 80g,Serek tartare 20g Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, , jaja ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2089.79 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Cukry proste: 57.10 g; Sód: 1715.88 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06 g;			
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Pasta z białka 50g, Miód 25g, Salatką z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i>	Makaronowa 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna)Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i>	Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g Serek tartare 20g Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt	

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 30.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1974.89 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 279.14 g; Cukry proste: 55.23 g; Sód: 1717.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.28 g;		
Manna na mleku 150ml(mleko,Kasza manna), Chleb balt. 50g, Masło 15g, Pasta z jajka 50g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,jaja</i> II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml	Makaronowa 200ml (makaron pszenny, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna)Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i>	Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g Serek tartare 20g Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, , jaja ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2369.78 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; Cukry proste: 52.81 g; Sód: 1545.05 mg; Błonnik pokarmowy: 34.18 g;		
Manna na mleku 300ml(mleko,Kasza manna), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło15g, Jajko gotowane 50g, Miód 25g, Sos 1000-wysep 30g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa 250ml (mleko, cukier,Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok marchwiowy 300ml	Makaronowa 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna)Zapiekanka z ryżu i jabłka 250g (ryż, jabłko, cynamon) Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler ,</i> Pod: Biszkopty 30g <i>*alergeny : gluten</i>	Chleb balt. 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g Ser żółty 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt