

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 piątek 1.08.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2351.69 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 55.16 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Cukry proste: 45.85 g; Sód: 1964.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95 g;		
Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i>	Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Sos grecki gotowany 150g (marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Ziemniaki 150g, Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby, sezam</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2218.76 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; Cukry proste: 17.69 g; Sód: 1587.32 mg; Błonnik pokarmowy: 35.66 g;		
Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> II Śniadanie: Sałatka Caprese 100g(Pomidor, ser mozzarella, olej, cytryna) <i>*alergeny: mleko,</i>	Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g (marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (herbata czarna,) <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Pieczeń wiedeńska 30g <i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 1.08.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2223.13 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Cukry proste: 49.56 g; Sód: 1380.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77 g;</p>		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z Jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby, sezam</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2184.22 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Cukry proste: 49.76 g; Sód: 1032.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02 g;</p>		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100G, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawka-czarna porzeczka 200g (maślanka,jogurt naturalny, truskawka, czarna porzeczka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Jogurt naturalny 100g,</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2072.53 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; Cukry proste: 46.50 g; Sód: 934.87 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53 g;</p>		
<p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka,), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier) Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanych buraczków 80g herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień piątek 1.08.2024r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	sezam	
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 1952.49 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; Cukry proste: 50.55 g; Sód: 852.62 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuz 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 200 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Pulpet z mintaja gotowany 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z buraczków 80g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gorczyca, gluten, mleko</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2359.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Cukry proste: 47.17 g; Sód: 1965.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45 g;		
<p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg jogurtem z naturalnym 60g, Polędwica z kurcząt 30g Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, orzechy</i></p> <p>II Śniadanie: Arbuz 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka), Kotlet z mintaja smażony 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Sos grecki gotowany 150g(marchew, pietruszka, seler, konc. Pomid. olej, mąka) Kompot z agrestu 250ml (agrest, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, ryby,</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z ogórka kiszzonego 50g, Pomidor 30g, herbata 250ml (cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>