

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 2.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2374.01 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; Cukry proste: 52.17 g; Sód: 1912.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Ketchup 30g, Sałatka wiosenna 80g(Sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Kapuśniak 400 ml</b> , (kapusta biała, ziemniaki, marchew, seler, cebula, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) <b>Klopsik drobiowy gotowany 90g</b> (mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) <b>Makaron pszenny 200g, Surówka z warzyw mieszanych 150g</b> (kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy) <b>Sos pomidorowy 100g</b> (marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, olej) <b>Kompot z truskawek 250ml</b> (truskawka cukier) <b>Budyń waniliowy z cukrem 200g</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2339.21 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; Cukry proste: 23.98 g; Sód: 1972.08 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb graham 75g Masło 15g Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka wiosenna 80g(Sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie:</b> Surówka z kapusty pekińskiej oraz papryki 80g,	<b>Koperkowa z ryżem 400ml</b> , (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) <b>Klopsik drobiowy gotowany 90g</b> (mięso mielone z indyka, bułka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) <b>Makaron razowy 200g, Surówka z warzyw mieszanych 150g</b> (kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy) ) <b>Sos pomidorowy 100g</b> (marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, olej) <b>kompot z truskawek bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod: Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Chleb graham 75g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Twaróg 50g</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 2.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2286.33 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Cukry proste: 56.13 g; Sód: 1925.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, olej) Makaron pszenny 200g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Budyń waniliowy z cukrem 200g</b> <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2188.17 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 46.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Cukry proste: 45.13 g; Sód: 1496.06 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały),Chleb bal.100g Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Pieczeń wiedeńska 40g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Biszkopty 30g</b> <i>*alergeny :mleko, gluten,</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, olej) Makaron pszenny 200g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier)</b> <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g</b> <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb bal.100g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2272.12 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 36.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.49 g; Cholesterol: 182.70 mg; Węglowodany ogółem: 358.59 g; Cukry proste: 58.63 g; Sód: 1817.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g;		
<b>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twarożek Haga 1szt (20g), Pieczeń wiedeńska 30g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna) Sos pomidorowy 100g(marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy, olej) Makaron pszenny 200g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 150g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Budyń waniliowy z cukrem 200g</b> <i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szynka schabowa 60g, Miód 25g, Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>  <i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Sobota 2.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2171.10 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; Cukry proste: 58.45 g; Sód: 1678.51 mg; Błonnik pokarmowy: 27.04 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.50g Masło 15g, Twarożek Haga 1szt (20g), Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biszkopty 30g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 200ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, <b>bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna</b>) Sos pomidorowy 50g(marchew, pietruszka, seler, <b>mąka pszenna</b>, koncentrat pomidorowy, olej) Makaron pszenny 10g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier) Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler,</i></p> <p><b>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.50g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2384.96 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; Cukry proste: 55.77 g; Sód: 1982.88 mg; Błonnik pokarmowy: 33.35 g;		
<p>Ryż na mleku 300ml (mleko, Ryż biały), Chleb bal.70g Chleb razowy 30g Masło 15g, Ser żółty 30g, Parówki wieprzowe 2szt 80g, Sałatka wiosenna 80g(Sałata lodowa, ogórek świeży, pomidor, olej rzepakowy), Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Biszkopty 30g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koper) Klopsik drobiowy gotowany 90g(mięso mielone z indyka, <b>bulka tarta, chleb pszenny, jajko, mąka pszenna</b>) Makaron pszenny 200g, Surówka z warzyw mieszanych 150g(kapusta biała, marchew, seler, ogórek konserwowy, por, olej rzepakowy) Sos pomidorowy 100g(marchew, pietruszka, seler, <b>mąka pszenna</b>, koncentrat pomidorowy, olej) Kompot z truskawek 250ml (truskawka cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod: Budyń waniliowy z cukrem 200g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Ser topiony 25g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier,Herbata czarna)</b></p> <p><i>*alergeny:gluten, mleko,gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>