

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 wtorek 8.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
<b>Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Platki jęczmienne), Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g, Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	<b>Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml <b>Koktajl truskawkowy 200g</b> (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)  <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i>	<b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g 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 : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
<b>Platki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Platki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g, Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko,,Kawa zbożowa)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Surówka z buraka z rukolą i serem feta 100g</b>  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ziemniaki 150g, <b>Sos koperkowy 100ml</b> (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z truskawek bez cukru 250ml  <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>  <b>Pod: Jogurt naturalny 100g,</b>  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Chleb graham 75g Masło 15g, Ser tostowy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g,,Herbata 250ml (Herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10, Mielonka królewska 30g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 8.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g</b> Pomidor parzony bez skóry 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, <b>seler, mąka pszenna</b>, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g <b>Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna)</b>, Ziemniaki 150g,<b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)</b> Kisiel płynny 250ml <b>Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<p><b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g</b> Pomidor parzony bez skóry 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, <b>seler, mąka pszenna</b>, natka pietruszki) <b>Klopsik wieprzowy 90g</b> (łopatka wp, <b>Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja</b>) <b>Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna)</b>, Ziemniaki 150g,<b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)</b> Kisiel płynny 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Podwieczorek : Bulka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g,, Herbata 250ml (Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<p><b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;</p>		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g</b> Pomidor parzony bez skóry 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, <b>seler, mąka pszenna</b>, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g <b>Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna)</b>, Ziemniaki 150g,<b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper)</b> Kisiel płynny 250ml <b>Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki,</b></p>	<p><b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 8.07.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
	cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i>	<b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g</b> Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony ze śmietaną 200ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) <b>Klopsik wieprzowy 90g</b> (łopatka wp, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, , olej, jaja</b> ) , Brokuł gotowany 150g, Ziemniaki 80g, <b>Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper</b> Kisiel płynny 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p><b>Pod: Bułka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml</b> (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p><b>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml</b> (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) <b>Udka pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ziemniaki 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p><b>Pod: Bułka maślana 1szt</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p><b>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser tostowy 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g,Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>