

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 czwartek 17.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2293.89 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Cukry proste: 30.94 g; Sód: 1469.49 mg; Błonnik pokarmowy: 32.30 g;		
Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Fasolowa 400ml (ziemniaki, fasola sucha, marchew seler, pietruszka, mąka pszenna, majeranek,) Knedle z owocami 250g Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretką płynną z cukrem 250ml Arbus 150g <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 25g, Pomidor 80g,Herbata 250ml (cukier, Herbata), <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2100.80 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 242.10 g; Cukry proste: 6.81 g; Sód: 1437.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;		
Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Chleb graham 75g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g, Kawa z mlekiem 250ml b/c (mleko, Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Fasolowa 400ml (ziemniaki, fasola sucha, marchew seler, pietruszka, mąka pszenna, majeranek,) Potrawka drobiowa gotowany 150g(piersi z kurczaka, mąka pszenna,seler, marchew,) Ryż brązowy 150g, Surówka z marchwi i pora 150g, Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko,</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20, Pomidor 80g,Herbata 250ml (, Herbata) <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, kurczak w galarecie 30g, <i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 17.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2147.17 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; Cukry proste: 34.86 g; Sód: 1779.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.27 g;		
<p>Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Knedle z owocami 250g Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretka płynna z cukrem 250ml Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Połudwica sopocka 60g Dżem 25g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2069.68 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g; Cukry proste: 33.96 g; Sód: 1533.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87 g;		
<p>Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca seler</i></p> <p>II Śniadanie: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Knedle z owocami 250gSos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretka płynna z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kisiel z truskawkami z/c 200ml (mąka ziemniaczana, truskawki, cukier)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Połudwica sopocka 60g, Dżem 25g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2136.89 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Cukry proste: 48.50 g; Sód: 1544.77 mg; Błonnik pokarmowy: 32.64 g;		
<p>Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,seler</i></p>	<p>Koperkowa z ryżem 400ml, (ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koper) Knedle z owocami 250g Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretka płynna z cukrem 250ml Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Połudwica sopocka 60g, Dżem 25g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień czwartek 17.07.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1953.21 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Cukry proste: 53.72 g; Sód: 1327.30 mg; Błonnik pokarmowy: 23.08 g;		
<p>Makaron mleku 150ml(mleko, Makaron pszenny), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z pomidora i rukoli 100, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 200ml (brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszką, seler, śmietana, mąka) Knedle z owocami 250g Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretką płynna z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Arbuza 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Twarożek Haga 20g, Pomidor 50g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2395.98 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; Cukry proste: 52.75 g; Sód: 1561.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07 g;		
<p>Makaron mleku 300ml(mleko, Makaron pszenny), Bulka grahamska 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Szyńka schabowa 60g, Ser żółty 30g, Ogórek świeży 50g, Sałata lodowa 30g,Kawa z mlekiem 250ml (mleko,cukier,Kawa.zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Fasolowa 400ml (ziemniaki, fasola sucha, marchew seler, pietruszką, mąka pszenna, majeranek,) Knedle z owocami 250g Sos jogurtowy 100g(jogurt naturalny, cukier) Galaretką płynna z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Arbuza 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb grahamski 30g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g Dżem 25g, Pomidor 80g,Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,gorczyca, ,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>