

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 niedziela 20.07.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Energia : 2270.12 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Cukry proste: 43.37 g; Sód: 1751.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67 g;		
<b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml</b> ( mleko, Płatki orkiszowe), <b>Chleb baltonowski 70g</b> <b>Chleb graham 30g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Ser żółty 60g</b> , <b>Szynka biała 30g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> , <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> ( mleko, cukier, <b>Kawa zbożowa</b> ),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	<b>Jarzynowa 400ml</b> (ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Kotlet schabowy 90g</b> (schab, <b>bułka tarta, jajko, mąka pszenna</b> ) <b>Mizeria z jogurtem 150g</b> (ogórek świeży, <b>jogurt naturalny</b> , koper) <b>Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</b> <b>Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i>	<b>Chleb baltonowski 70g</b> <b>Chleb graham 30g</b> <b>Masło 15g</b> , <b>Połudwica sopocka 60g</b> , <b>Serek tartare 20g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> <b>Herbata 250ml</b> ( cukier, <b>Herbata czarna</b> )  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt
<b>Dieta cukrzycowa</b> Energia : 2276.66 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; Cukry proste: 27.53 g; Sód: 1667.98 mg; Błonnik pokarmowy: 33.53 g;		
<b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml</b> (mleko, Płatki orkiszowe), <b>Chleb graham 75g</b> , <b>Masło 15g</b> , <b>Ser żółty 60g</b> , <b>Szynka biała 30g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> , <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> ( mleko, <b>Kawa zbożowa</b> ),  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g</b>  <i>*alergeny: mleko</i>	<b>Jarzynowa 400ml</b> (ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, <b>mąka pszenna</b> ) <b>Schab duszony 90g</b> (schab, <b>mąka</b> ) <b>Sos jarzynowy 100ml</b> (marchew, seler, <b>mąka</b> ,) <b>Ziemniaki 150g</b> <b>Mizeria z jogurtem 150g</b> (ogórek świeży, <b>jogurt naturalny</b> , koper) <b>Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>  <b>Pod:</b> Kalafior gotowany 150	<b>Chleb graham 75g</b> , <b>Masło 15g</b> <b>Połudwica sopocka 60g</b> <b>Serek tartare 20g</b> , <b>Ogórek świeży 80g</b> <b>Herbata 250ml</b> ( <b>Herbata czarna</b> )  <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>  <b>Posilek nocny:</b> Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 25

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 20.07.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
*alergeny: <i>gluten, mleko, gorczyca,</i>		
Dieta lekkostrawna Energia : 2238.34 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Cukry proste: 50.52 g; Sód: 1761.30 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71 g;		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, seler, mąka, natka pietruszki) Schab duszony 90g (schab, mąka) Sos jarzynowy 100ml(marchew, seler ,mąka,) Jarzynka gotowana150g(marchew, seler ,mąka,) Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g Polędwica sopocka 60g Serek tartare 20g, Parzony pomidor bez skóry 80gHerbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekkostrawna mielona Energia : 2158.95 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; Cukry proste: 50.54 g; Sód: 1655.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.92 g;		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml (mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, seler, mąka, natka pietruszki) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ziemniaki 150g, Jarzynka gotowana150g(marchew, seler ,mąka,) Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Koktajl z owoców mieszanych 200g (maślanka, jogurt naturalny, owoce mrożone, cukier)</p> <p><i>* alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g Serek tartare 20g Parzony pomidor bez skóry 80gHerbata 250ml ( cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa Energia : 2225.48 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Cukry proste: 58.86 g; Sód: 1673.17 mg; Błonnik pokarmowy: 30.27 g;		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml( mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml ( mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400ml (ziemniaki, marchew, seler, mąka, natka pietruszki) Schab duszony 90g (schab, mąka) Sos jarzynowy 100ml(marchew, seler ,mąka,) Ziemniaki 150g Jarzynka gotowana150g(marchew, seler ,mąka,) Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g , Polędwica sopocka 60g Serek tartare 20g 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>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 20.07.2025r.  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Energia : 1870.11 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; Cukry proste: 54.52 g; Sód: 1322.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.71 g;		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 150ml</b>( mleko, Płatki orkiszowe), <b>Chleb baltonowski 50 g</b>, <b>Masło 15g</b>, <b>Szynka biała 60g</b>, <b>Twarożek Haga 20g</b>, <b>Salatka z gotowanego selera i jabłka 80g</b>, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200ml</b> (ziemniaki, marchew, seler, mąka, natka pietruszki) <b>potrawka ze schabu 150g</b>(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka) <b>Jarzynka gotowana 150g</b>(marchew, seler, mąka,) <b>Ziemniaki 80g</b> <b>Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p><b>Pod:</b> Sok owocowy 200ml</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g</b>, <b>Masło 15g</b>, <b>Polędwica sopocka 60g</b> <b>Serek tartare 20g</b> <b>Ogórek świeży 80g</b> <b>Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Energia : 2358.00 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; Cukry proste: 58.18 g; Sód: 1856.33 mg; Błonnik pokarmowy: 33.03 g;		
<p><b>Płatki orkiszowe na mleku 300ml</b>( mleko, Płatki orkiszowe), <b>Chleb baltonowski 70g</b> <b>Chleb graham 30g</b> <b>Masło 15g</b>, <b>Ser żółty 60g</b>, <b>Szynka biała 30g</b>, <b>Ogórek świeży 80g</b>, <b>Kawa z mlekiem 250ml</b> ( mleko, cukier, <b>Kawa zbożowa</b>)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny :mleko</i></p>	<p><b>Jarzynowa 400ml</b>(ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) <b>Kotlet schabowy 90g</b> (schab, <b>bulka tarta, jajko, mąka pszenna</b>) <b>Ziemniaki 150g</b>, <b>Mizeria z jogurtem 150g</b> (ogórek świeży, <b>jogurt naturalny</b>, koper) <b>Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</b></p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i></p> <p><b>Pod:</b> Pomarańcza 150g</p>	<p><b>Chleb baltonowski 70g</b> <b>Chleb graham 30g</b> <b>Masło 15g</b> <b>Polędwica sopocka 60g</b>, <b>Serek tartare 20g</b>, <b>Ogórek świeży 80g</b>, <b>Herbata 250ml</b> ( cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p><b>Posilek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1szt</p>