

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 poniedziałek 14.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2286.41 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g; Cukry proste: 30.79 g; Sód: 1755.63 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;		
Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g., Masło 15g, Kielbasa krakowska60g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Żołądki drobiowe w sosie koperkowym 110g (żołądki z kurczaka, marchew, seler, mąka, olej, koper) Surówka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej), Ziemniaki 150g, Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Sałatka makaronowo-warzywna 100g(ogórek świeży, papryka, makrela, makaron pszenny, majonez, kukurydza, koperek) Południca sopocka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna), <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, ryby, jaja</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2230.00 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; Cukry proste: 7.04 g; Sód: 1619.14 mg; Błonnik pokarmowy: 34.22 g;		
Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g, Kielbasa krakowska60g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny ,mleko</i>	Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Roladka ze schabu 90g(schab b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) Surówka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej), Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka, olej) Ziemniaki 150g, Kompot z jabłka bez cukru 250ml <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca sele</i> Pod:Sałata lodowa z jogurtem i ziołami 100g(sałata lodowa, jogurt, bazylija) <i>*alergeny :mleko,</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Sałatka makaronowo-warzywna 100g(ogórek świeży, papryka, makrela, makaron razowy, majonez, kukurydza, koperek) Południca sopocka 30g, Herbata b/c 250ml (Herbata czarna.) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 40g <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 14.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2211.13 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Cukry proste: 34.54 g; Sód: 1912.29 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 15g Kielbasa krakowska60g, Ser deliser 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka)Roladka ze schabu 90g(schab b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka, olej) Ziemniaki 150g, Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2162.64 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Cukry proste: 34.98 g; Sód: 1816.91 mg; Błonnik pokarmowy: 31.23 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Kielbasa krakowska60g, Twarożek Haga 1szt, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka)Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Potrawka ze schabu z warzywami 150g, (schab b/k, marchew, seler, mąka pszenna , olej) Ziemniaki 150g, Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z truskawkami z/c 200g(mąka ziemniaczana, cukier, owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2104.98 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Cukry proste: 45.46 g; Sód: 1678.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.78 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Ser deliser 20g, Kielbasa krakowska60g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony b/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, mąka)Roladka ze schabu 90g(schab b/k, mąka pszenna, olej rzepakowy) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka, olej) Ziemniaki 150g, Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Dżem 1szt, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 14.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1940.12 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Cukry proste: 46.96 g; Sód: 1681.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g;		
<p>Manna na mleku 150ml(kasza manna, mleko), Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Ser deliser 20g, Kielbasa krakowska60g Parzony pomidor bez skóry 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 200ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Potrąwka ze schabu z warzywami 150g, (schab b/k, marchew, seler, mąka pszenna , olej) Sałatka z marchwi i jabłka 150g, Ziemniaki 80g,, Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, cukier, owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanej cukinii 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2369.51 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Cukry proste: 44.90 g; Sód: 1757.03 mg; Błonnik pokarmowy: 33.18 g;		
<p>Manna na mleku 300ml(kasza manna, mleko), Chleb razowy 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Kielbasa krakowska60g, Ser żółty 20g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony z/śm 400ml (burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, mąka) Roladka ze schabu 90g(schab b/k, mąka pszenna, olej) Surówka z marchwi i jabłka 150g(marchew, jabłko, olej), Sos koperkowy 100g, (marchew, seler, mąka, olej) Ziemniaki 150g Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca jaja, seler</i></p> <p>Pod:Kisiel z truskawkami z/c 200g (mąka ziemniaczana, cukier, owoce mrożone)</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Sałatka makaronowo-warzywna 100g(ogórek świeży, papryka, makrela, makaron pszenny, majonez, kukurydza, koperek) Polędwica sopocka 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca ryby, jaja</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>