

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 środa 16.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2352.31 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Cukry proste: 26.16 g; Sód: 1177.17 mg; Błonnik pokarmowy: 31.08 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g, , Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Gołąbek bez zawijania 90g(łopatka, kapusta biała, ryż, mąka pszenna, bulka tarta, cebula, marchew) Ziemniaki 150g, Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, koncentrat pomidorowy, olej) Gotowane buraczki oprószane 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier) Pomarańcza 150g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler,orzeczy</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Kanapkowa schabowa 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, ryby</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2313.46 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Cukry proste: 6.04 g; Sód: 1621.49 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14 g;		
<p>Zacierka na mleku300ml (mleko, Zacierka), Chleb graham 75g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Sok pomidorowy 330ml</p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Gołąbek bez zawijania 90g(łopatka, kapusta biała, ryż, mąka pszenna, bulka tarta, cebula, marchew) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, koncentrat pomidorowy, olej) Surówka z buraczków 150g Kompot z agrestu bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60g, Kanapkowa schabowa 30g, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g, Herbata 250ml (Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień środa 16.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.44 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Cukry proste: 32.68 g; Sód: 1972.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g Sałatka z gotowanej marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż biały, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Gotowane buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g Jabłko gotowane 150g, 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 : 2247.21 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 356.96 g; Cukry proste: 31.03 g; Sód: 1839.35 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 60g, Miód 25g, Sałatka z gotowanej marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż biały, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Gotowane buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb bal. 100g, Masło 15g, Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2311.44 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; Cukry proste: 31.68 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml (mleko, Zacierka), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Polędwica z kurcząt 60g, Miód 25g, Sałatka z gotowanej marchwi z olejem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Brokułowa b/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, mąka), Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż biały, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Gotowane buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g Jabłko gotowane 150g, 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 środa 16.07.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1865.87 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; Cukry proste: 30.30 g; Sód: 1401.96 mg; Błonnik pokarmowy: 20.44 g;		
<p>Zacierka na mleku 150ml (mleko, Zacierka), Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica z kurcząt 60g, Serek tartare 20g, Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 200 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Klopsik wieprzowo-ryżowy 90g (łopatka wp,marchew, ryż biały, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 80g, Sos pomidorowy 50g(marchew,seler, pietruszka, mąka, olej) Gotowane buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15, Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g Jabłko 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych Energia : 2380.16 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Cukry proste: 29.63 g; Sód: 1083.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43 g;		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Zacierka), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Jajko gotowane 50g, Polędwica z kurcząt 30g Sałatka wiosenna 80g (ogórek świeży pomidor, sałata lodowa) Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie : Galaretka owocowa 150g</p>	<p>Brokułowa z/śm 400 ml. (Ziemniaki, brokuł, marchew, śmietana, pietruszka, seler, mąka) Gołąbek bez zawijania 90g(łopatka, kapusta biała, ryż, mąka pszenna, bułka tarta, cebula, marchew) Ziemniaki 150g, Sos pomidorowy 100g(marchew,seler, pietruszka, mąka, koncentrat pomidorowy, olej)Gotowane buraczki oprószone 150g (burak, mąka pszenna, olej) Kompot z agrestu 250ml (truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja,seler</i></p> <p>Pod: Sok marchwiowy 300ml</p>	<p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Kanapkowa schabowa 60g, Ser deliser 20g Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>