

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 piątek 8.08.2025r. Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|---|
| Dieta podstawowa Energia : 2366.94 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Cukry proste: 40.16 g; Sód: 1628.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem i koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Kotlet z ryby smażony 90g (mintaj, bulka tarta, olej, jajka.),, Ziemniaki 150g, Kisiel płynny z cukrem 250ml Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej) Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Pasztecik drobiowy 60g, Ser żółty 20g, Ogórek kiszony 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta cukrzycowa Energia : 2351.34 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Cukry proste: 16.99 g; Sód: 1583.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g; | | |
| <p>Płatki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb graham 75g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem i koperkiem 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Surówka z marchwi z jogurtem i natką pietruszki 100g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.),, Ziemniaki 150g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Brokuł gotowany 150g</p> | <p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Pasztecik drobiowy 60g, Ser żółty 20g Ogórek kiszony 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Mielonka królewska 30g</p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień piątek 8.08.2025r. Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|--|---|
| Dieta łatwostrawna Energia : 2276.60 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; Cukry proste: 44.78 g; Sód: 1347.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), , Ziemniaki 150g, Marchew gotowana oprószana 150g (marchew, mąka pszenna, olej) Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Twarożek Haga 20g Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2140.05 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Cukry proste: 55.18 g; Sód: 963.28 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11 g; | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Marchew gotowana oprószana 150g (marchew, mąka pszenna, olej) Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2214.26 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; Cukry proste: 49.97 g; Sód: 1069.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny b/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, pietruszka, natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 150g, Marchew gotowana oprószana 150g (marchew, mąka pszenna, olej) Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p>Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryba, seler,</i></p> | <p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g Kielbasa krakowska 60g, Twarożek Haga 20g Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień piątek 8.08.2025r. Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|---|
| Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1907.01 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; Cukry proste: 46.77 g; Sód: 1041.66 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 150ml (mleko, płatki owsiane), Chleb baltonowski 50g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Masło 15g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny z/śm. 200 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Pulpet z ryby 90g (mintaj, bulka tarta, marchew, olej, jajka.), Ziemniaki 80g, Marchew gotowana oprószana 80g (marchew, mąka pszenna, olej) Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p> | <p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g Twarożek Haga 20g Sałatka z gotowanych buraczków i jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Energia : 2363.94 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Cukry proste: 47.76 g; Sód: 1728.56 mg; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; | | |
| <p>Platki owsiane na mleku 300ml (mleko, płatki owsiane), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g, Szynka z piersi kurczaka 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem i koperkiem 80g Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa),</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (maślanka, jogurt naturalny, truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p> | <p>Krupnik jęczmienny z/śm. 400 ml, (ziemniaki, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana natka pietr.), Kotlet z ryby smażony 90g (mintaj, bulka tarta, olej, jajka.), Surówka z kapusty kiszzonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej) Ziemniaki 150g, Kisiel płynny z cukrem 250ml ,</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, jaja, ryba, seler,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt <i>*alergeny: gluten</i></p> | <p>Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 60g, Ser żółty 20g Ogórek kiszony 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |