

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 10.08.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa 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;		
Płatki orkiszowe na mleku 300ml (mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Szynka biała 30g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i>	Jarzynowa 400ml (ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Kotlet schabowy 90g (schab, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa 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;		
Płatki orkiszowe na mleku 300ml(mleko, Płatki orkiszowe), Chleb graham 75g, Masło 15g , Ser żółty 60g, Szynka biała 30g, Ogórek świeży 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa), <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Jogurt naturalny 100g <i>*alergeny: mleko</i>	Jarzynowa 400ml (ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Schab duszony 90g (schab, mąka) Sos jarzynowy 100ml (marchew, seler, mąka,) Ziemniaki 150g Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kompot z czerwonej porzeczki bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Kalafior gotowany 150	Chleb graham 75g, Masło 15g Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Pasztet drobiowy 25

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień niedziela 10.08.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p>		
<p>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>		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml(mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Salatka 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 gotowana 150g(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 Kielbasa krakowska 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>
<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>		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml (mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100 g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Salatka 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 gotowana 150g(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 Kielbasa krakowska 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>
<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>		
<p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml(mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Salatka 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 gotowana 150g(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 , Kielbasa krakowska 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 10.08.2025r. Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia 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>Płatki orkiszowe na mleku 150ml(mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 50 g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Salatka z gotowanego selera i jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, orzech, seler</i></p> <p>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</p> <p><i>*alergeny :mleko</i></p>	<p>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200ml (ziemniaki, marchew, seler, mąka, natka pietruszki) potrawka ze schabu 150g(schab, marchew, seler, pietruszka, mąka) Jarzynka gotowana 150g(marchew, seler, mąka,) Ziemniaki 80g Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Kielbasa krakowska 60g Serek tartare 20g Ogórek świeży 80g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta dzieci dużych 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>Płatki orkiszowe na mleku 300ml(mleko, Płatki orkiszowe), Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Ser żółty 60g, Szynka biała 30g, Ogórek świeży 80g, 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>Jarzynowa 400ml(ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Kotlet schabowy 90g (schab, bulka tarta, jajko, mąka pszenna) Ziemniaki 150g, Mizeria z jogurtem 150g (ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kompot z czerwonej porzeczki z/c 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, seler</i></p> <p>Pod: Pomarańcza 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Kielbasa krakowska 60g, Serek tartare 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca,</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>