

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 18.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta podstawowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2375.53 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; Cukry proste: 31.97 g; Sód: 1530.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.90 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko) Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Jarzynowa 400ml(ziemniaki, kalafior, marchew, groszek, fasolka szparagowa, śmietana, seler, mąka pszenna) Kotlet mielony smażony 90g(łopatka, Chleb pszenny, bulka tarta, olej, jaja) Sałatka z gotowanych buraczków 150g Kasza jęczmienna 150g, Galaretka płynna 250ml, Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 70g, Chleb razowy 30g Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g, Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80g Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta cukrzycowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2306.35 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 266.41 g; Cukry proste: 12.96 g; Sód: 1740.68 mg; Błonnik pokarmowy: 34.52 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb graham 75g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie : Brokuł gotowany 150g</b>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz., mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp, marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Surówka z kapusty czerwonej 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) Kompot z truskawek bez cukru 250ml</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>  <b>Pod: Surówka z marchwi z olejem 110g</b>	<b>Chleb graham 75g Masło 15g, Szynka biała 60g, Serek tartare 20g, Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80g Herbata 250ml (herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i>  <b>Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Masło 10g, Ser żółty 30g,</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 18.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta łatwostrawna</b> Wartości odżywcze: Energia : 2250.89 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; Cukry proste: 57.66 g; Sód: 1957.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna mielona</b> Wartości odżywcze: Energia : 2241.66 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; Cukry proste: 56.99 g; Sód: 1566.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>  <b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b> <i>*alergeny :mleko,</i>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Ziemniaki 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Galaretka płynna 250ml</b> <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i> <b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>
<b>Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa</b> Wartości odżywcze: Energia : 2130.10 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 36.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; Cukry proste: 54.46 g; Sód: 1317.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29 g;		
<b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g, Sałatka z gotowanej marchwi i jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i>	<b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 400 ml ( ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, korpus z kurcz.,, mąka pszenna, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) Kasza jęczmienna 150g Sałatka z gotowanych buraczków 150g Sos pomidorowy 100ml (marchew, seler, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)Galaretka płynna 250ml Jogurt owocowy 100g</b>  <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i>	<b>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g Szynka biała 60g, Dżem 25g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</b>  <i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i> <b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień poniedziałek 18.08.2025  Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>Dieta dzieci 2 roku życia</b> Wartości odżywcze: Energia : 2148.94 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 299.98 g; Cukry proste: 58.81 g; Sód: 1619.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.52 g;		
<p><b>Makaron na mleku 150ml(makaron pszenny, mleko), Chleb bal. 50g ,Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek haga 20g,</b> Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p><b>II Śniadanie: Jogurt owocowy 100g</b></p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p><b>Ziemniaczanka z natką pietruszki 200 ml</b> ( ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, korpus z kurcz.,, <b>mąka pszenna</b>, pietruszka natka) Klopsik wieprzowo-ryżowy duszony 90g (łopatka wp,marchew, ryż) <b>Sos pomidorowy 50ml</b> (marchew, <b>seler</b>, koncentrat pomidorowy, <b>mąka pszenna</b>) Sałatka z gotowanych buraczków 80g Ziemniaki 80g Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g Szynka biała 30g, Serek tartare 20g,</b> Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>
<b>Dieta dzieci dużych</b> Wartości odżywcze: Energia : 2361.61 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; Cukry proste: 57.54 g; Sód: 1621.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92 g;		
<p><b>Makaron na mleku 300ml(makaron pszenny, mleko), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Polędwica z warzywami 60g Twarożek haga 20g</b> Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80g, <b>Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa )</b></p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, 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, <b>śmietana</b>, seler, <b>mąka pszenna</b>) <b>Kotlet mielony smażony 90g</b>(łopatka, <b>Chleb pszenny, bułka tarta, olej, jaja</b>) <b>Kasza jęczmienna 150g</b> Sałatka z gotowanych buraczków 150g Galaretka płynna 250ml</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p><b>Pod:</b> Kisiel z owocami z/c 200 (mąka ziemniaczana, czarna porzeczka, cukier)</p>	<p><b>Chleb bal.70g, Chleb razowy .30g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Dżem 25g,</b> Sałatka z surowego ogórka świeżego z dresingiem 80gHerbata 250ml ( cukier, herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, gorczyca, mleko,</i></p> <p><b>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</b></p>