

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 wtorek 19.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2390.72 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Cukry proste: 36.16 g; Sód: 1373.53 mg; Błonnik pokarmowy: 33.90 g;		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g, Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>	Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ryż biały 150g, Kisiel płynny 250ml Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja</i>	Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2396.27 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; Cukry proste: 9.79 g; Sód: 1761.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g;		
Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g, Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, Kawa zbożowa) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> II Śniadanie : Sałatka grecka 100g (pomidor, ogórek świeży, ser feta, oliwki, rukola, olej, bazylija) <i>*alergeny: mleko</i>	Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ryż brązowy 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kompot z truskawek bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i> Pod: Jogurt naturalny 100g, <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g Masło 15g, Ser żółty 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna,) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10, Mielonka królewska 30g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień wtorek 19.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2358.84 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; Cukry proste: 38.37 g; Sód: 1849.23 mg; Błonnik pokarmowy: 35.02 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g,, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g Pomidor parzony bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g Jarzyńka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna), Ryż biały 150g,Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250ml Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2267.54 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 44.87 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; Cukry proste: 39.00 g; Sód: 1565.16 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.100g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g Pomidor parzony bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja) Jarzyńka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna), Ryż biały 150g,Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Podwieczorek : Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g,, Herbata 250ml (Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2368.01 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 35.44 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; Cukry proste: 46.46 g; Sód: 1723.00 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g Pomidor parzony bez skóry 80g, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p>	<p>Barszcz czerwony bez śmietany 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko duszone z pieca 150g Jarzyńka gotowana 150g(marchew, seler, mąka pszenna), Ryż biały 150g,Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper) Kisiel płynny 250ml Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, 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 wtorek 19.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2097.77 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Cukry proste: 36.95 g; Sód: 1191.39 mg; Błonnik pokarmowy: 27.41 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150ml(mleko,Płatki jęczmienne), Chleb bal.50g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym 60g Kielbasa krakowska 30g Pomidor parzony bez skóry 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony ze śmietaną 200ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Klopsik wieprzowy 90g (łopatka wp, Chleb pszenny, bulka tarta, , olej, jaja) , Brokuł gotowany 150g, Ryż biały 80g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, pietruszka, seler, koper Kisiel płynny 250ml</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Ser deliser 20g, Jabłko gotowane 150g, 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 Wartości odżywcze: Energia : 2394.22 kcal; Białko ogółem: 117.48 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; Cukry proste: 36.34 g; Sód: 1425.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300ml(mleko,Płatki jęczmienne) Bulka grahamka 70g Chleb baltonowski 30g, Masło 15g Twaróg z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem 60g, Kielbasa krakowska 30g Jabłko 150, Kawa z mlekiem 250ml, (mleko, cukier,Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Koktajl truskawkowy 200g (jogurt naturalny, maślanka, truskawki, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Barszcz czerwony ze śmietaną 400ml (Burak, ziemniaki, marchew, seler, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki) Udko pieczone z pieca 150g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g, Ryż biały 150g, Kompot truskawkowy 250ml (truskawka, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca,jaja</i></p> <p>Pod: Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko,</i></p>	<p>Chleb bal.70g Chleb razowy 30g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Polędwica sopocka 30g, Pomidor 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna,)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>