

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 24.08.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|---|---|---|
| Dieta podstawowa Wartości odżywcze: Energia : 2372.90 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; Cukry proste: 42.07 g; Sód: 1184.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; | | |
| Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Ser żółty 60g, Dżem 25g, Pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> | Pomidorowa z makaronem ze śmietaną 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, natka pietruszki) Kotlet pożarski smażony 90g(schab b/k, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Marchew z groszkiem gotowana 150g, Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier) Jabłko 150g <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i> | Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Paszтет drobiowy 50g, Polędwica sopocka 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt |
| Dieta cukrzycowa Wartości odżywcze: Energia : 2406.99 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; Cukry proste: 14.24 g; Sód: 1510.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.75 g; | | |
| Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) chleb graham 75g, Masło 15g Ser żółty 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie : Kefir 200g <i>*alergeny:mleko,</i> | Pomidorowa z makaronem ze śmietaną 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, natka pietruszki) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka pszenna) Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Surówka z marchwi i pora 150g, Ziemniaki 150g, Kompot z truskawek bez cukru 250ml (truskawek) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko,jaja</i> Pod: Brokuł gotowany 150g | Chleb graham 75g, Masło 15g Paszтет drobiowy 50g, Polędwica sopocka 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 250ml (Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb razowy 30g, Serek tartare 20g, <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień niedziela 24.08.2025 | | Kolacja Posilek nocny |
|---|--|--|--------------------------|
| Dieta łatwostrawna Wartości odżywcze: Energia : 2300.79 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; Cukry proste: 48.51 g; Sód: 1539.16 mg; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; | | | |
| Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z gotowanego selera 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> | Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, natka pietruszki) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka pszenna) Marchew z groszkiem gotowana 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Ziemiaki 150g, Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> | Chleb baltonowski 100g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Polędwica sopocka 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt | |
| Dieta łatwostrawna mielona Wartości odżywcze: Energia : 2291.74 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; Cukry proste: 59.08 g; Sód: 1069.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.51 g | | | |
| Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z gotowanego selera 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Herbatniki 30g <i>*alergeny : gluten,</i> | Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, natka pietruszki) potrawka ze schabu 150g(schab b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka) Marchew z groszkiem gotowana 150g, Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> Pod: Sok jabłkowy 200ml | Chleb bal.100g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt | |
| Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Wartości odżywcze: Energia : 2362.63 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; Cukry proste: 58.56 g; Sód: 1116.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; | | | |
| Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko), Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica z warzywami 60g, Dżem 25g, Sałatka z gotowanego selera 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> | Pomidorowa z makaronem bez śmietany 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, natka pietruszki) Schab duszony 90g(schab b/k, mąka pszenna) Marchew z groszkiem gotowana 150g, Sos koperkowy 100ml (mąka pszenna, marchew, seler, koper) Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier) <i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i> | Chleb baltonowski 100g, Masło 10g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna) <i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt | |

| Śniadanie II Śniadanie | Jadłospis na dzień niedziela 24.08.2025 Obiad Podwieczorek | Kolacja Posilek nocny |
|--|---|---|
| Dieta dzieci 2 roku życia Wartości odżywcze: Energia : 2039.06 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 46,31 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; Cukry proste: 53.46 g; Sód: 1013.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; | | |
| <p>Płatki orkiszowe na mleku 150ml (Makaron pszenny, mleko), chleb bal.50g, Masło 15g, Ser żółty 60g, Polędwica z warzywami 30g, Salátka z gotowanego selera 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna.)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Herbatniki 30g</p> <p><i>*alergeny : gluten,</i></p> | <p>Pomidorowa z makaronem ze śmietaną 200ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, natka pietruszki) potrawka ze schabu 150g(schab b/k, marchew, seler, pietruszka, mąka) Marchewka gotowana 80g, Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mleko</i></p> <p>Pod: Sok jabłkowy 200ml</p> | <p>Chleb Balton.50g, Masło 15g, Polędwica sopocka 60g, Serek tartare 20g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |
| Dieta dzieci dużych Wartości odżywcze: Energia : 2372.70 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 387.86 g; Cukry proste: 54.19 g; Sód: 1273.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; | | |
| <p>Płatki orkiszowe na mleku 300ml (Makaron pszenny, mleko) Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g Ser żółty 60g, Dżem 25g Pomidor 80g, kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Herbatniki 30g</p> <p><i>*alergeny : gluten,</i></p> | <p>Pomidorowa z makaronem ze śmietaną 400ml (makaron pszenny, marchew, seler, śmietana, natka pietruszki) Kotlet pożarski smażony 90g(schab b/k, bułka tarta, jajko, mąka pszenna) Marchew z groszkiem gotowana 150g, Ziemniaki 150g, Kisiel płynny 250ml (kisiel, cukier)</p> <p><i>*alergeny:gluten, seler, gorczyca,mlek,jaja</i></p> <p>Pod: Sok jabłkowy 200ml</p> | <p>Chleb bal.70g chleb razowy 30g, Masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, Polędwica sopocka 30g, Ćwikła z chrzanem 50g, Ogórek kiszony 30g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny :mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> |