

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 26.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2370.75 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Cukry proste: 49.81 g; Sód: 1680.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.79 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bułka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g, Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, ryby</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kisiel płynny z cukrem 250ml Arbus 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p>
Dieta cukrzycowa Energia : 2333.00 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; Cukry proste: 13.40 g; Sód: 1477.02 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb graham 75g, Masło 15g, Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Kalafior z pieca 150g</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko ćw. dusz. 150g, Ryż brązowy 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kompot z owoców mieszanych bez cukru 250ml(truskawka, czarna porzeczka, aronia, śliwka)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler, jaja</i></p> <p>Pod: Fasolka szparagowa 120g</p>	<p>Chleb graham 75g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Chleb graham 30g, Masło 10g, Kurczak w galarecie 30g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień Wtorek 26.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2284.91 kcal; Bialko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; Cukry proste: 58.35 g; Sód: 1899.68 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kisiel płynny z cukrem 250ml Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera 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 : 2384.80 kcal; Bialko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; Cukry proste: 58.23 g; Sód: 1958.36 mg; Błonnik pokarmowy: 32.54 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 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 : Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Kefir 200g</p> <p><i>*alergeny: mleko,</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g, Masło 15g Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera 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 : 2211.91 kcal; Bialko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; Cukry proste: 50.39 g; Sód: 1798.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. dusz. 150g Ryż brązowy 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Kisiel płynny z cukrem 250ml Arbuz 150g</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p>	<p>Chleb baltonowski 100g Masło 10g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera 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 Wtorek 26.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 1957.85 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; Cukry proste: 57.79 g; Sód: 1561.57 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml(mleko, płatki jęczmienne), Chleb baltonowski 50g Masło 15g, Twaróg z jogurtem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Mus z gotowanego jabłka 80g, Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 200ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Potrawka z kurczaka 150g(udko ćwiartka, marchew, seler, pietruszka, mąka) Ryż brązowy 150g, Marchew gotowana oprószana 150g(Marchew, mąka, olej), Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Arbuz 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 50g, Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Sałatka z gotowanego selera 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 : 2532.45 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; Cukry proste: 57.80 g; Sód: 1640.59 mg; Błonnik pokarmowy: 34.10 g;		
<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml(mleko, płatki jęczmienne), Bulka grahamka 70g, Chleb baltonowski 30g. Masło 15g Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem 60g, Polędwica z warzywami 30g, Pomidor 80g, Szczypior 3g, Kawa z mlekiem 250ml (mleko, cukier, Kawa zbożowa)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca,</i></p> <p>II Śniadanie : Bulka maślana 1szt</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, jaja</i></p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (makaron pszenny, Marchew, mąka pszenna, seler, natka pietruszki, kurczak ćwiartka) Udko św. piecz. 150g (ćwiartka z kurczaka, olej rzepakowy) Sos jarzynowy 100g(Marchew, mąka, pietruszka, seler) Ryż brązowy 150g, Mizeria z jogurtem 150g(ogórek świeży, jogurt naturalny, koper) Kisiel płynny z cukrem 250ml</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca ,seler, jaja</i></p> <p>Pod: Arbuz 150g</p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g, Szynka biała 60g, Twarożek Haga 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata 250ml (cukier, Herbata czarna)</p> <p><i>*alergeny: mleko, gluten, gorczyca, seler</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>