

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 sobota 30.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta podstawowa Energia : 2359.04 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 355.59 g; Cukry proste: 45.71 g; Sód: 1665.14 mg; Błonnik pokarmowy: 31.79 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 70g, Chleb graham 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt (80g), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew), Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier) Jogurt owocowy 100g <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g Masło 15g Szynka schabowa 60g, Dżem 25g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta cukrzycowa Energia : 2304.17 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Cukry proste: 25.86 g; Sód: 1610.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g;		
Zacierka na mleku 300ml (mleko, Makaron zacierka) Chleb graham 75g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt (80g), Polędwica z warzywami 30g Sałatka z pomidora i rukoli 80g , Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Sok pomidorowy 300 ml	Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew) Kompot agrestowy bez cukru 250ml <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i> Pod: Kefir 200g <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb graham 75g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Ser deliser 20g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (Herbata), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Chleb graham 30g, Twaróg 50g <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 30.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
Dieta łatwostrawna Energia : 2352.11 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 352.64 g; Cukry proste: 51.84 g; Sód: 1995.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.22 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g Parówki wieprzowe 2szt (80g), Połudwica z warzywami 30g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i>	Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Makaron pszenny 200g, , Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew) Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g Szynka schabowa 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna mielona Energia : 2218.49 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; Cukry proste: 51.51 g; Sód: 1747.37 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g, Połudwica z warzywami 60g, Twarożek Haga 20g, Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 15g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> II Śniadanie: Galaretki owocowa 150g	Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) , Makaron pszenny 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew) Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler, jaja</i> Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier) <i>*alergeny: mleko</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 15g, Szynka schabowa 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa Energia : 2230.59 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; Cukry proste: 51.36 g; Sód: 1898.15 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g;		
Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 100g Połudwica z warzywami 60g, Twarożek Haga 20g Parzony pomidor bez skóry 80g, Masło 10g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier) <i>*alergeny : mleko, gluten</i>	Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, natka pietruszki, mąka) Makaron pszenny 200g, , Sos jogurtowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, jogurt naturalny, brokuł, mąka pszenna, marchew) Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier) <i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i>	Chleb baltonowski 100g Masło 10g Szynka schabowa 60g, Dżem 25g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier), <i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i> Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt
Dieta dzieci 2 roku życia Energia : 2044.97 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Cukry proste: 53.81 g; Sód: 1498.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.98 g;		

Śniadanie II Śniadanie	Jadłospis na dzień sobota 30.08.2025 Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<p>Zacierka na mleku 150ml(mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 50g, Polędwica z warzywami 60g, Twarożek Haga 20g Sałatka z pomidora 100g(pomidor, sałata, olej) , Masło 15g Herbata 250ml (Herbata czarna, cukier)</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Sok owocowy 200ml</p>	<p>Marchwianka 200ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszką, natka pietruszki, mąka) Makaron pszenny 100g, , Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 100g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler,jaja</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 50g Masło 15g Szynka schabowa 60g, Serek tartare 20g, Jabłko gotowane 150g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>
<p>Dieta dzieci dużych Energia : 2374.13 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tłuszcz. nasycone: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; Cukry proste: 53.66 g; Sód: 1755.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89 g;</p>		
<p>Zacierka na mleku 300ml(mleko, Makaron zacierka) Chleb baltonowski 70g,Chleb graham 30g, Masło 15g Parówki wieprzowe 2szt (80g), Polędwica z warzywami 30g, Sałatka z pomidora i rukoli 80g Kawa z mlekiem 250ml (Kawa zbożowa, mleko, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>II Śniadanie: Mandarynka 100g</p>	<p>Marchwianka 400ml (marchew, ziemniaki, seler, pietruszką, natka pietruszki, mąka) Makaron pełnoziarnisty 200g, Sos śmietanowo-brokulowy z piersią z kurczaka 180g (pierś z kurczaka, śmietana, brokuł, mąka pszenna, marchew Kompot agrestowy 250ml (agrest mrożony, cukier)</p> <p><i>*alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler</i></p> <p>Pod: Budyń waniliowy z/c 200g (mleko, budyń waniliowy, cukier)</p> <p><i>*alergeny: mleko</i></p>	<p>Chleb baltonowski 70g Chleb graham 30g, Masło 15g Szynka schabowa 60g, Dżem 25g, Papryka 50g, Sałata lodowa 30g, Herbata 250ml (Herbata, cukier),</p> <p><i>*alergeny : mleko, gluten, gorczyca</i></p> <p>Posilek nocny: Mus owocowo-warzywny 1szt</p>