

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 14-11-2024

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% ser żółty pieczeń rzymska (łopatka) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty jabłko herbata z cukrem	250ml 20g 20g 20g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1,3 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II ŚNIADANIE jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ogórkowa fasolka po bretońsku ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120 g 250g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :ziemniaczana pulpet wieprzowy(łopatka) w sosie marchewka z jabłkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,7,3	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% leczo z wędliną wieprzową pomidor kawa mleczna, „Inka” z cukrem	130g 20g 120g 80g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczerek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

piątek 15-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami banan herbata z cukrem	250ml 20g 40g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: grysikowa śledz w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	7,9 4,7	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: grysikowa pulpet rybny(Miruna) gotowany w sosie marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 1,34,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek pomidor kakao z cukrem	130g 20g 60g 80 250ml	1 7 7 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

sobota 16-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco (70% mięsa) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty mandarynka herbata z cukrem	250g 20g 60g 130g 30g 250ml	1,7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany buraczki ze słonecznikiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3	gotowanie, smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie buraczki ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% j ser topiony wędlina drobiowa(70% mięsa) banan herbata z cukrem	130g 20g 20g 30g 80g 250 ml	1 1 7 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek salátka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

niedziela 17-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna (łopatka) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	250ml 20g 60g 130g 100g 250ml	7 7 9 1	
	ŚNIADANIE II	250ml	7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem roladki drobiowe z farszem warzywnym w sosie warzywnym surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9	pieczenie
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajka gotowa połędwica drobiowa (70% mięsa) jabłko kawa mleczna „ Inka” z cukrem	130g 20g 1szt 20g 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : bulka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

poniedziałek 18-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pieczeń rzymska (łopatka) wędlina drobiowa (70%mięso) jabłko pieczone herbata z cukrem	250ml 20g 130g 30g 20g 100 g 250ml	1,3,7 7 1 1,3,9	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: barszcz ukraiński z fasolą gulasz wieprzowy (łopatka) kasza jęczmienna sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 80g 150g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy(łopatka) w sosie warzywa gotowane ze słonecznikiem kasza jęczmienna kompot mix owoców	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek z rzodkiewką pasztet drobiowy z foremki kawa „ Inka”mleczna z cukrem, jabłko	130g 20g 30g 20g 250ml 100g	1 7 7 1,3	
	PODWIECZORE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	wafle ryżowe razowe	15g	1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja kisiel owocowy z jabłkiem	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

Wtorek 19-11 -2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby(Miruna) gotowanej z warzywami wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor herbata z cukrem	250ml 20g 30g 20g 130g 100g 250ml	1,7 7 4,9 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II ŚNIADANIE salátka z ogórkim z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny gołąbki w sosie pomidorowym jablko ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy(łopatka) duszony w sosie pomidorowym brokul gotowany ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% salátka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek kawa „ Inka”mleczna z cukrem	130g 20g 120g 100g 250ml	1 7 3,9 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK pieczywo razowe chrupkie	15g	1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyn waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

środa 20-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni jablko herbata z cukrem	250ml 20g 60g 130g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	ŚNIADNIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa makaron z serem jablko gotowane woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna(łopatka) z warzywami banan kawa mleczna, „Inka”	130g 20g 60g 100g 250ml	1 7 9 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 21-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser topiony pasztecik drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty szpinak herbata z cukrem	250ml 20g 30g 30g 130g 30g 250ml	7 7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Kaszka manna na gęsto	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pieczarkowa z makaronem kotlet schabowy duszony z warzywami surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną i słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3,9 7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : pieczarkowa z makaronem medaliony drobiowe w sosie fasolka szparagowa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) jajko papryka kawa mleczna, „Inka”	130g 20g 30g 1 szt 70g 250ml	1 7 3 7	
	PODWIECZOREK			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II KOLACJA jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

piątek 22-11-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami banan herbata z cukrem	250ml 20g 40g 130g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik ryżowy filet rybny panierowany (Miruna) ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	9 4,1,3	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana w sosie (Miruna) marchewka z jabłkiem i jogurtem naturalnym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (szynka) pomidor kakao z cukrem	130g 20g 60g 80 250ml	1 7 1,3,9 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

sobota 23-11-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan kakao	250ml 20g 40g 20g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	IIŚNIADANIE Sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa : grochówka gulasz wieprzowy (łopatka)z warzywami sałatka z pomidora , ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 7 1,3	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna „ Inka”	130g 20g 60g 70g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 14-11-2024 do 23-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dzieci 10-18 lat : dieta podstawowa kod diety (P1) dieta łatwostrawna kod diety(P2)

Energia 2200kcal, Białko 70g, Węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy)55g , tłuszcze 60g,(w tym kw tł nasycone 18g), błonnik 20g, sól 2g

LEGENDA ALERGENÓW

Lista alergenów 1-gluten,2-skorupiaki, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne e, 6- soja, 7- mleko i jego pochodne, 8- orzechy, 10-gorczyca, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki