

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

piątek 25-10 -2024

<b>dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>dieta kod</b> 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	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: grysikowa ryba gotowana w sosie (Miruna) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami pomidor kakao z cukrem	130g 20g 60g 80 250ml	1 7 1,3,9 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
<b>dieta</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

sobota 26-10 -2024

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

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

niedziela 27-10-2024

<b>dieta</b>	<b>śniadanie</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna (70% mięso) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	250ml 20g 60g 130g 100g 250ml	7 7 9 1	
	<b>ŚNIADANIE II</b>	250ml	7	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajka gotowa jabłko kawa mleczna „Inka” z cukrem	130g 20g 2 szt 100g 250ml	1 7 3 7	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>Podwieczorek</b> budyń waniliowy	130g	7	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja :</b> bulka z owocami	130g	1	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

poniedziałek 28-10-2024

<b>dieta</b>	<b>śniadanie</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>dieta kod</b> 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	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: barszcz czerwony 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
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie (łopatka ) warzywa gotowane ze słonecznikiem kasza jęczmienna kompot mix owoców	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek z rzodkiewką kawa „ Inka”mleczna z cukrem, jabłko	130g 20g 60g 250ml 100g	1 7 7 7	
	<b>PODWIECZORE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	wafle ryżowe razowe	15g	1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> kisiel owocowy z jabłkiem	130g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

Wtorek 29-10-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami (miruna) wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor herbata z cukrem	250ml 20g 30g 20g 130g 100g 250ml	1,7 7 4,9 1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II ŚNIADANIE</b> salátka z ogórkim z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym (łopatka) surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 1	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym (łopatka) marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>PODWIECZOREK</b> pieczywo razowe chrupkie	15g	1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyn waniliowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

środa 30-10-2024

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

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 31-10 -2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> 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	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Kaszka manna na gęsto	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa : pieczarkowa z makaronem medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix <b>owoców</b>	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	130g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II KOLACJA</b> jogurt owocowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

piątek 01-11-2024

<b>dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>dieta kod</b> 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	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet rybny panierowany (miruna) ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	4, 9 4,1,3	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: pomidorowa z ryżem ryba gotowana w sosie (miruna) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	4,9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka) pomidor kakao z cukrem	130g 20g 60g 80 250ml	1 7 1,3,9 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
<b>dieta</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

sobota 02-11-2024

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

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 dla dzieci 10-18 lat**

Niedziela 03-11 -2024

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% serdelki na gorąco (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan herbata z cukrem	250ml 20g 40g 130g 100g 250ml	1,7 7  1	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II śniadanie</b> drożdżówka	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem stek z cebulką (łopatka) ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1,3,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa : zupa koperkowa filet drobiowy duszony z warzywami szpinak ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z jaj i ryby (miruna) pomidor kawa mleczna z cukrem	130g 20g 60g 250ml	1 7 3,4,9 7	
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>PODWIECZOREK</b> salatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja :</b> budyń waniliowy	130g	7	

## Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 25-10-2024 do 03-11-2024 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 2200ckal, Białko 70g, Węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy)55g , tłuszcze 60g,(w tym kw tł nasycone 18g), błonnik 20g, sód 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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki