

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

Czwartek 27-06-2024

Dieta	Sniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>Dieta kod:</b> Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pieczeń rzymska jajko gotowane chleb pszenny ,razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 20g ½ szt 60g 100g 250ml	1,3,7 7 1, 3,9 3	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>Dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	100g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: ziemniaczana kotleciki mielone marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60 g 100g 80g 250ml	9 1,3 7	pieczenie
<b>Dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa :ziemniaczana pulpet gotowany w sosie marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	9 1,3,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>Dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kawa mleczna	60g 10g 100g 250g	1 7 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>Dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	100g		
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> drożdżówka z owocami	100g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy

piątek 28-06-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
	<b>I I ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kaszka manna z sokiem	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: grysikowa naleśniki z twarogiem kompot mix owoców	200ml 120 g 250ml	7,9 1,3,7	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	Zupa: grysikowa ryba gotowana sosie brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% twarożek jablko pieczone kakao z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 1 7 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	100g	7	
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	100g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

sobota 29-06-2024

<b>Dieta</b>	<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>alergeny</b>	<b>obróbka termiczna posiłku</b>
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny ,razowy mandarynka herbata z cukrem	200ml 10g 40g 60g 100g 250ml	1,3,7 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: pomidorowa z ryżem pierś z kurczaka duszona z warzywami marchewka gotowana makaron kompot mix owoców	200ml 60 g 100 g 60g 250ml	7,9 1 1,3	gotowanie
<b>Dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem pierś z kurczaka gotowany w sosie marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, żytni masło 82% twarożek wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	60g 10g 20g 10g 80g 250 ml	1 7 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>Dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Jogurt owocowy	130g	7	
<b>Dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

niedziela 30-06-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna z warzywami chleb pszenny papryka herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	7 7 9 1	
	<b>ŚNIADANIE II</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką owocową	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem udko z kurczaka pieczone brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100 g 80g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
	<b>OBIAD</b>			
<b>Dieta k</b> Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko z kurczaka gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,7,9 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jabłko kawa mleczna „Inka „z cukrem	60g 10g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
<b>diet 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> Kisiel owocowy	100g		

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

poniedziałek 01-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy pieczeń rzymska z warzywami wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	200ml 10g 10g 10g 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 owocowy	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym kasza jęczmienna jabłko pieczone kompot mix owoców	200ml 60g 40g 100g 250ml	1,7,9 1 1	gotowanie
<b>Dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym jabłko pieczone kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 60g 100g 40g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy masło 82% twarożek z rzodkiewką jajko kawa mleczna „ Inka”z cukrem jabłko pieczone	60g 10g 30g ½ szt 250ml 100g	1 7 7 3 7	
	<b>PODWIECZOREK</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> Kaszka manna na gęsto	100g		

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

Wtorek 02-07-2024

<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 kaszką manna masło 82% wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 20g 60g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka z jabłkiem	100g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,9 1,3,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryz zapiekany z jabłkiem banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	60g 10g 100g 100g 250ml	1 7 7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	pieczywo razowe chrupkie	15g	1	
<b>Dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	100g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

środa 03-07-2024

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	<b>ŚNIADNIEII</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	100g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa makaron z serem jablko pieczone woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa makaron z serem jablko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 60g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta mięsna z warzywami banan kawa mleczna z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 9 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	budyń waniliowy	130g	7	
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> drożdżówka z owocami	130g	1	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

czwartek 04-07-2024

Dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 10g 20g 60g 100g 250ml	7 7 7  1	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kaszka manna z sokiem	200ml	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>Dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: marchwianka z lanymi kluseczkami schab duszony z warzywami fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,7,9 1,3,9	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa : marchwianka z lanymi kluseczkami medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix <b>owoców</b>	200ml 60g 100g 80 g 250ml	1,3,7,9 1,3,7 7	gotowane
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa jajko tarte jablko z marchewką kawa mleczna „ Inka”	60g 10g 20g 1/2 szt 100g 250ml	1 7  3 7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	100g		
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II KOLACJA</b> jogurt naturalny owocowy	100g	7	



**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

piątek 05-07-2024

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
	<b>I I ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kaszka manna z sokiem	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: krupnik ryżowy naleśniki z twarogiem kompot mix owoców	200ml 120 g 250ml	9 1,3,7	
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana sosie marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami jablko pieczone kakao z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 1 1,3,9 7	
	<b>Podwieczorek</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	100g	7	
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	100g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

sobota 06-07-2024

<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 zacierką na mleku masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny ,razowy banan kakao z cukrem	200ml 10g 20g 10g 60g 100g 250ml	1,3,7  7 7 1  7	
	<b>II śniadanie</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką owocową z jabłkiem	100g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa : jarzynowa gulasz wieprzowy z warzywami buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 60g 250ml	1,7,9 1,9  1,7	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jabłko gotowane kakao	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 4,9  7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	tarta marchewka z jabłkiem	100g		
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> jogurt naturalny	100g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 27-06-2024 do 06-07-2024 dla dzieci 12-36 m-cy**

---

**Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dzieci 24-36 m-cy:** dieta podstawowa kod diety (P1) dieta łatwostrawna kod diety (P2)

**Energia 1000kcal, Białko 37g, Węglowodany 130g w tym cukry (mono-i disacharydy)15g , tłuszcze 39g(w tym kw tł nasycone 10g), błonnik 10g, sód 750mg**

**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