

piątek 31-01-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% serek kanapkowy miód/ wędlna drobiowa chleb pszenny ,razowy, żytni sałata ogórek pomidor bez skórki herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 10g 30g 50g 250ml	1,7 7 7 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
		60		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą filet rybny panierowany surówka z kiszonej kapusty ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	7,9 4,7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa: krem z białych warzyw ryba gotowana w sosie koperkowym (Miruna) warzywa gotowane ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7,9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek ze szczypiorkiem pasta jajeczna pomidor papryka mandarynka kakao z cukrem	130g 20g 50g 50g 40g 60g 50g 250ml	1 7 7 3 7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	Podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

DOBRY POSIŁEK Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dzieci 10-18 lat

sobota 01-02-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% jajko gotowane wędlina drobiowa(70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziaarnisty papryka salata jabłko gotowane herbata z cukrem	250g 20g 1szt 40g 130g 60g 10g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: kalafiorowa wieprzowina duszona w sosie (lopatka) surówka z marchewki i ananasa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250g 250ml	7,9 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa :kalafiorowa schab duszony w sosie warzywnym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziaarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami ser żółty szpinak ogórek jabłko herbata z cukrem	130g 20g 40g 40g 5g 70g 100g 250 ml	1 7 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	Podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja jogurt naturalny	130g	7	

niedziela 02-02-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% parówka na gorąco dżem / serek kanapkowy (7) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty salatka z rzodkiewki i pomidora ze słonecznikiem herbata z cukrem	250ml 20g 60g 30g 130g 100g 250ml	7 7 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	ŚNIADANIE II kaszka manna na gęsto	250ml	7	
	OBIAD			
dieta kod (1) podstawowa (1)	zupa: rosół z makaronem palki z kurczaka smażone w sosie buraczki na ciepło olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1) Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twaróg salatka z kaszą , wędliną i warzywami jabłko ogórek kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	130g 20g 40g 60g 100g 70g 250ml	1 7 7 7	
dieta kod Podstawowa (1) Łatwostrawna(2)	Podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	
Dieta kod : Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja : galaretką owocową	130g		

poniedziałek 03-02-2025

	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pasta jajeczna z serem wędlina drobiowa (mięso 70%) sałata papryka konserwowa pomidorki banan herbata z cukrem	250ml 20g 130g 60 g 40g 10g 40g 20 g 250ml	1,3,7 7 1 3	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: koperkowa kotlet mielony (łopatka) surówka z białej kapusty z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250g	1,7,9 1,3 1	smażenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa koperkowa gulasz wieprzowy w sosie (łopatka) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250g	1,7,9 1,7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina (mięso 70%) dżem kawa mleczna,, Inka” z cukrem pomidor ogórek	130g 20g 40g 30g 250ml 40g 40g	1 7 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	PODWIECZOREK wafle ryżowe razowe	15g	1	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja kisiel owocowy z jabłkiem	130g		

Wtorek 04-02-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby z warzywami (Miruna) wędlina drobiowa (mięso70%) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor szpinak ogórek mandarynka herbata z cukrem	250ml 20g 60g 20g 130g 50g 10g 30g 50g 250ml	1,7 7 4,9 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE budyni waniliowy	250ml	7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: pomidorowa z ryżem leczo duszone z kurczakiem , cukinią papryką i pieczarkami sałatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym kasza kompot z jabłek	250ml 200g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa: pomidorowa z ryżem gotowany filet z kurczak w sosie brokuł gotowany kasza kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek ze szczypiorkiem wędlina drobiowa (70 % mięso) pomidor papryka kawa mleczna , Inka „z cukrem	130g 20g 60g 20g 40g 60g 250ml	1 7 3	
Dieta kod dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	PODWIECZOREK pieczywo razowe chrupkie papryka	15g 70g	1	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja Jogurt naturalny	130g	7	

środa 05-02-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% wędlina drobiowa (mięso 70%) ser żółty chleb pszenny, razowy, żytni pomidor salata rzodkiewka jablko herbata z cukrem	250ml 20g 40g 20g 130g 50g 10g 15g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	ŚNIADANIE II drożdżówka	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: grochówka schab panierowany surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i prażonym słonecznikiem ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150g 80g 250ml	,9 1,3 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa: brokułowa udko gotowane w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot z jabłek	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wielozłazisty masło 82% pasta mięsna(łopatka) jajko gotowane salata papryka konserwowa kawa mleczna„ Inka” z cukrem	130g 20g 60g 1 szt 10g 70g 250ml	1 7 9 3 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	Sok warzywny	200g		
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

czwartek 06-02-2025

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% połędwica (mięso 70%) pieczeń rzymska chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty jablko szpinak sałata herbata z cukrem	250ml 20g 40g 30g 130g 130g 15g 15g 250ml	7 7 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE kaszka manna na gęsto	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy duszony z warzywami (łopatka) buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,9 1,9 7	duszenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa :krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy gotowany z warzywami buraczki na ciepło z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,9 1,9 1,7 7	gotowane
	KOLACJA			
Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby z warzywami Miruna ser żółty papryka sałata kawa mleczna „ linka	130g 20g 30g 40g 80g 10g 250ml	1 7 3,4 3 7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	PODWIECZOREK kisiel owocowy bez cukru	130g		
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II KOLACJA jogurt owocowy	130g	7	

piątek 07-02-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% twaróg ze szczypiorkiem sałatka jarzynowa z soczewicą chleb pszenny ,razowy, żytni, wieloziarnisty ogórek banan herbata z cukrem	250ml 20g 60g 60g 130g 35g 100g 250ml	1,7 7 7 3,7,10 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE kisiel owocowy	130g		
	I IŚNIADANIE sałatka a z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: ryżanka filet rybny panierowany (Miruna) surówka z kapusty pekińskiej z fasolą i olejem słonecznikowy m ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	9 4,1,3 7	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa: ryżanka ryba gotowana w sosie koperkowym (Miruna) brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1) Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty Masło 82% jajko gotowane ser żółty pomidor jablko kakao z cukrem	130g 20g 1 szt 40g 100g 250ml	1 7 3 7	
Dieta kod z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	Podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

sobota 08-02-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% salatka z ryżem , serem i warzywami wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziałisty pomidor salata herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 80g 10g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
Dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II ŚNIADANIE sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : ogórkowa gotowany sos boloński z wieprzowina (łopatka) surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem makaron woda z miodem i cytryną	250ml 200g 150 200g 250ml	1,7,9 1,9 1,3	duszenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa: jarzynowa schab gotowany w sosie surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem makaron woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 200g 250ml	1,7,9 1,9 1,3	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny ,razowy masło 82% wędlina wieprzowa (mięso 70%) ser topiony pomidor jabłko/ kawa mleczna, Inka”	130g 20g 40g 30g 70g 100g 250ml	1 7 7 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	PODWIECZOREK Salatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja jogurt owocowy	130g	7	

Niedziela 09-02 -2025

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% wędlina drobiowa jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziernisty papryka ogórek sałata herbata z cukrem	250ml 20g 40g 1 szt 130g 50g 70 g 10g 250ml	1,7 7 3 1	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II śniadanie drożdżówka	130g	1	
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany 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	Smażenie
dieta kod Łatwostrawna(2)	zupa : rosół z makaronem filet drobiowy duszony z warzywami warzywa gotowane z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9 1,7,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziernisty masło 82% galareta z kurczak z warzywami twarożek ze szczypiorkiem pomidor rzodkiewka szpinak kawa mleczna „ Inka”z cukrem	130g 20g 100g 40 g 70g 30g 50g 250ml	1 7 9 3 7	
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	PODWIECZOREK sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (1)Łatwostrawna(2)	II kolacja : budyń waniliowy	130g	7	

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dorosłych : dieta podstawowa kod diety (1) dieta łatwostrawna kod(2) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu kod diety (3) dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soków żołądkowych kod diety (4)

Energia 2200kcal, Białko 80g, Węglowodany 330g w tym cukry (mono-i disacharydy)55g , tłuszcze 65g(w tym kw tł nasycone 25g) błonnik 30g, sól 2g

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dla dorosłych : dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów kod diety (6)

Energia 2200kcal, Białko 80g, Węglowodany 245g w tym cukry (mono-i disacharydy)30g , tłuszcze 75(w tym kw tł nasycone 25g), błonnik 30g, 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