

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat

piątek 31-01-2025

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 15g 40g 100g 100g 250ml	1,7 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 (Miruna) marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 150g 150g 100 g 250ml	9 4,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P)	chleb pszenny, razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (szynka) jablko pieczone kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 1,3,9 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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

sobota 01-02 -2025

<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 makaronem masło 82% serdelki na gorąco (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy mandarynka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 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 filet drobiowy duszony z warzywami marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem makaron kompot mix owoców	200ml 80 g 100 g 80g 250ml	7,9 1,9 1,3	gotowanie, smażenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 100g 100g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, masło 82% twaróg wędlina drobiowa (mięso 70%) banan herbata z cukrem	80g 15g 10g 20g 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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

niedziela 02-02 -2025

<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 (łopatka ) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 80g 250ml	7 7 9 1	
	<b>ŚNIADANIE II</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Galaretka owocowa	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem udko drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100 g 100g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jablko kawa mleczna „ Inka” z cukrem	80g 15g 1szt 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> Jogurt owocowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

poniedziałek 03-02-2025

	<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 pieczeń rzymska wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	200ml 15g 80g 20g 10g 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	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna salatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	200ml 80g 80g 100g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 80g 100g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy, masło 82% twarożek jajko kawa mleczna „ Inka”z cukrem jablko pieczone	80g 15g 30g 1szt 250ml 100g	1 7 7 3	
	<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> kisiel owocowy z jabłkiem	130g		

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

Wtorek 04-02 -2025

<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% pasta z ryby z warzywami chleb pszenny, razowy, pszenno szpinak herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 4,9 1	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką z jabłkiem	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym Surówka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 80g 100g  100g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	<b>Zupa:</b> krupnik jęczmienny Medalion drobiowy duszony w sosie Marchewka gotowana z olejem słonecznikowym Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 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,, Inkaq'' z cukrem/	80g 15g 120g 100g 250ml	1 7 7 7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	pieczywo razowe chrupki	15g	1	
<b>dieta Kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> budyń waniliowy	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

środa 05-02-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	<b>ŚNIADNIEII</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa makaron z serem jablko pieczone woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 250ml	1,7,9 13,7	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100 g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z mięsa z warzywami banan kawa mleczna, Inka'' z cukrem	80g 15g 40g 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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

czwartek 06-02-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty paszteciki drobiowe chleb pszenny, razowy szpinak herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 80g 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 kotlet schabowy duszony z warzywami fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 1000g 250ml	1,3,7,9 1,3,9	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: marchwianka z lanymi kluseczkami filet drobiowy w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa jajko tarta jabłko z marchewką kawa mleczna	80g 15g 20g 1 szt 100g 250ml	1 7  3	
	<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 naturalny owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat

piątek 07-02 -2025

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 15g 40g 100g 100g 250ml	1,7 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 80g 150g 150g 100 g 250ml	9 4,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P)	chleb pszenny, razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami jablko pieczone kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 1,3,9 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 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

sobota 08-02-2025

<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 chleb pszenny ,razowy banan kakao z cukrem	200ml 15g 20g 10g 80g 100g 250ml	1,3,7 7 7  1  7	
	<b>II śniadanie</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka owocowa z jabłkiem	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> podstawowa (1)	zupa : jarzynowa gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora , ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 60g 250ml	1,7,9 1,9 7 1	duszenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,9	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 jabłko gotowane kakao	80g 15g 60g 100g 250ml	1  4,9  7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	tarta marchewka z jabłkiem	130g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja</b> jogurt naturalny	130g	7	

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat**

Niedziela 09-02-2025

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
<b>dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% serdelki drobiowe na gorąco chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 60g 250ml	1,7 8 7 1	
	<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P1)	galaretka owocowa	130g		
	<b>OBIAD</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,3,9 1,7	pieczenie
<b>dieta kod</b> Łatwostrawna (P2)	zupa : rosół z makaronem filet drobiowy gotowany w sosie szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	<b>KOLACJA</b>			
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z jajek i ryby banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 3,4,9 7	
	<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>dieta kod:</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jablko pieczone	100g		
<b>dieta kod</b> Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	<b>II kolacja :</b> deser mleczny	130g	7	

## Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 31-01-2025 do 09-02-2025 dla dzieci 4-9 lat

---

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety **dzieci 4-9 lat** :dieta podstawowa kod diety (P1) dieta łatwostrawna kod diety ( P2)

Energia 1700kcal, Białko 35g, Węglowodany 255g w tym cukry (mono-i disacharydy)25g , tłuszcze 40g( w tym kw tł nasycone 18g), błonnik 16g, sól 2g

### LEGENDA

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