

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

czwartek 01-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% ser żółty pasztet drobiowy pieczony chleb pszenny ,razowy szpinak herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 80g 100g 250ml	1, 7 7 7 1,3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kaszka manna z sokiem	200ml	7	
	OBIAD			
dieta kod 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
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : marchwianka z lanymi kluseczkami medaliony drobiowe duszone w sosie koperkowym brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100 g 250ml	1,3,7,9 1,3, 7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa jajko tarte jabłko z marchewką kawa mleczna	80g 15g 20g 1 szt 100g 250ml	1 7 3	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II KOLACJA jogurt naturalny owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

piątek 02-05-2025

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 banan herbata z cukrem	200ml 15g 40g 100g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	I I ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kaszka manna z sokiem	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ryżanka naleśniki z twarogiem kompot mix owoców	200ml 120 g 250ml	9 1,3,7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : ryżanka pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 150g 150g 100 g 250ml	9 4,3, 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P)	chleb pszenny, razowy masło 82% twarożek jablko pieczone kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 7 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

sobota 03-05-2025

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 chleb pszenny ,razowy banan kakao z cukrem	200ml 15g 20g 10g 80g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
	II śniadanie			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka owocowa z jabłkiem	130g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy z warzywami buraczki z olejem kopytka woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 60g 250ml	1,9 1,9 1,3,7	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy gotowany w sosie warzywnym buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,9 1,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 7 4,9 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	tarta marchewka z jabłkiem	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja jogurt naturalny	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

Niedziela 04-05-2025

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% jajko gotowane chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 15g 1 szt 60g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P1)	galaretka owocowa	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany jablko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 250ml	1,7,3,9 1,3,7	gotowane
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : koperkowa makaron z serem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 250ml	1,3,7,9 1,3,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% serdelki drobiowe na gorąco jablko kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jablko pieczone	100g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : deser mleczny	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

Poniedziałek 05-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pasta mięsna (wieprzowa) z warzywami chleb pszenny ,razowy sałata herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 35g 250ml	1,7 7 1,9 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa :brokułowa schab duszony w sosie warzywnym buraczki gotowane ryż kompot z jabłek	200ml 80 g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,9	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :brokułowa pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym buraczki gotowane ryż kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7 ,9 1,3,7	gotowanie
	KOLACJA			
	chleb pszenny, razowy masło 82% szynka wieprzowa pomidor kawa mleczna	80g 10g 30g 50g 250g	1 7 7	
	Podwieczorek			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

Wtorek 06-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% pieczeń rzymska z warzywami ser żółty chleb pszenny ,razowy mandarynka herbata z cukrem	200ml 15g 20g 10g 100g 1 szt 250ml	1,3,7 7 1,3,9 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem udko drobiowe duszone z warzywami marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80 g 100 g 100g 250ml	7,9 1,9 7	duszone
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem udko drobiowe gotowany w sosie warzywnym marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 100g 100g 250ml	7,9 1,7,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, masło 82% pasta z twarogu i ryby wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	80g 15g 20g 10g 80g 250 ml	1 7 7,4	
	Podwieczorek			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

środa 07-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna (wieprzowa)z warzywami chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 10g 80g 250ml	7 7 9 7	
	ŚNIADANIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Galaretki owocowa	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: barszcz czerwony gulasz wieprzowy pieczony surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	pieczenie
	OBIAD			
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa ogórkowa gulasz wieprzowy gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jabłko kawa mleczna „Inka” z cukrem	80g 15g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Budyń waniliowy	130g	7	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : Jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

czwartek 08-05-2025

	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manną masło 82% chleb pszenny, razowy ser topiony wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	200ml 15g 80g 20g 10g 100 g 250ml	1,7 7 1 7	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: żurek makaron z serem kompot mix owoców	200ml 80g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa żurek medaliony drobiowe w sosie koperkowym warzywa gotowane z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot mix owoców	200ml 80g 100g 250g 250g	1,7,9 1,3	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod 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 7	
	PODWIECZOREK			
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 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

Piątek 09-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z zacierką masło 82% pasta z twarogu i ryby chleb pszenny, razowy, pszenno jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 4,7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką z jabłkiem	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: jarzynowa ryba duszona ze szpinakiem marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 4	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	Zupa: jarzynowa Pulpet rybny duszony w sosie warzywnym Marchewka gotowana z olejem słonecznikowym Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,3,4,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryz zapiekany z jabłkiem banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem/	80g 15g 120g 100g 250ml	1 7 7 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	pieczywo razowe chrupki	15g	1	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 dla dzieci 4-9 lat

Sobota 10-05-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna drobiowa z warzywami chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 10g 80g 250ml	7 7 9 1	
	ŚNIADANIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Galaretka owocowa	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ogórkowa kotlet mielony wieprzowy surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100 g 100g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
	OBIAD			
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa ogórkowa pulpet wieprzowy gotowany w sosie warzywnym warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% risotto z warzywami i mięsem drobiowym jabłko kakao z cukrem	80g 15g 60g 100g 250ml	1 7 9 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek Budyń waniliowy	130g	7	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : Jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 01-05-2025 do 10-05-2025 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 1700ckal, 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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki