

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

**Niedziela 11-05-2025**

| diety                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                                | gramatura                                               | alergeny                | obróbka termiczna posiłku |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z kaszą manną<br>masło 82%<br>sałatka ryżowa z soczewica<br>ser żółty<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>banan<br>ogórek<br>herbata z cukrem         | 250ml<br>20g<br>60g<br>40g<br>130g<br>100g<br><br>250ml | 1,7<br>7<br>9<br>7<br>1 |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II śniadanie</b><br>drożdżówka                                                                                                                                                        | 130g                                                    | 7                       |                           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                             |                                                         |                         |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: krupnik jęczmienny<br>udko drobiowe pieczone<br>buraczki ze słonecznikiem<br>ziemniaki<br>kompot owocowy                                                                           | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                  | 9                       | pieczenie                 |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa : krupnik jęczmienny<br>udko drobiowe gotowane w sosie<br>buraczki ze słonecznikiem<br>ziemniaki<br>kompot owocowy                                                                  | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                  | 9<br>1,7                | gotowanie                 |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                           |                                                         |                         |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>risotto z warzywami i mięsem wieprzowym<br>wędlina ( mięso 70%)<br>banan<br>sałata<br>kawa na mleku „ Inka” z cukrem | 130g<br>20g<br>120g<br>40g<br>100g<br>35 g<br>250 ml    | 1<br><br>9<br><br>7     |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                         |                         |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>PODWIECZOREK</b><br>sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym                                                                                                | 60g                                                     |                         |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja :</b><br>Kisiel owocowy                                                                                                                                                    | 130g                                                    |                         |                           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

**Poniedziałek 12-05-2025**

| <b>Dieta</b>                                             | <b>ŚNADANIE</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>gramatura</b>                                                    | <b>alergeny</b>             | <b>obróbka termiczna posiłku</b> |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>masło 82%<br>sałatka makaronowa z szyneczką<br>twarożek<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>herbata z cukrem<br>papryka<br>jablko<br>ciasto drożdżowe | 250ml<br>20g<br>80g<br>40g<br>130g<br>250ml<br>30g<br>100g<br>1 szt | 1,7<br>7<br>1,3,9<br>7<br>1 |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II ŚNIADANIE</b><br>jogurt naturalny                                                                                                                                                                          | 130g                                                                | 7                           |                                  |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                             |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: żurek z jajkiem<br>roladki drobiowe z warzywnym farszem w sosie<br>surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym<br>ryż<br>kompot z jabłek                                        | 250ml<br>120 g<br>150g<br>80g<br>250ml                              | 1,9,3<br>1,7,9              | pieczenie                        |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa : krupnik jęczmienny<br>filet drobiowy duszony w sosie<br>brokuł gotowany<br>ryż / ODDZ ZOL ziemniaki<br>kompot z jabłek                                                                                    | 250ml<br>120g<br>150g<br>80g<br>250ml                               | 1, 9<br>1,7<br>7            | gotowanie                        |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                             |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>szynka wieprzowa (70% mięso)<br>ser żółty<br>pomidor<br>jablko<br>kawa na mleku , Inka” z cukrem                                             | 130g<br>20g<br>40g<br>40g<br>30g<br>100g<br>250ml                   | 1<br>7<br>7<br>7            |                                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                             |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>Podwieczorek</b><br>kisiel owocowy bez cukru                                                                                                                                                                  | 130g                                                                |                             |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja</b><br>Jogurt naturalny                                                                                                                                                                            | 130g                                                                | 7                           |                                  |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

**Wtorek 13-05-2025**

| dieta                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                                 | gramatura                                                    | alergeny                    | obróbka termiczna posiłku |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z kaszką manna<br>masło 82%<br>jajko gotowane<br>wędlina drobiowa ( 70%mięso)<br>chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>banan<br>szpinak<br>herbata z cukrem | 250ml<br>20g<br>1 szt<br>40g<br>130g<br>100g<br>30g<br>250ml | 1,7<br>7<br>3<br><br>1      |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                              |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II ŚNIADANIE</b><br>sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym                                                                                                                         | 60g                                                          |                             |                           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                              |                                                              |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: ogórkowa<br>gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka)<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot z jabłek                                                                                       | 250ml<br>120g<br>250g<br>250ml                               | 1,7,9<br>1                  | pieczenie                 |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa: ogórkowa<br>potrawka duszona w sosie duszony w sosie<br>brokuł gotowany<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot z jabłek                                                                 | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                       | 1,7,9<br>1,7<br>7           | gotowanie                 |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                            |                                                              |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną z soczewica<br>twarożek<br>banan<br>ogórek<br>kawa na mleku „ Inka „ z cukrem   | 130g<br>20g<br>120g<br>40g<br>100g<br>30g<br>250ml           | 1<br>7<br>3,9<br>7<br><br>7 |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                              |                             |                           |
| <b>Dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>PODWIECZOREK</b><br>pieczywo razowe chrupkie                                                                                                                                           | 15g                                                          | 1                           |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja</b><br>Jogurt owocowy                                                                                                                                                       | 130g                                                         | 7                           |                           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

środa 14-05-2025

| dieta                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                              | gramatura                                                    | alergeny              | gramatura |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z patkami owsianymi<br>masło 82%<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>pasztet drobiowy<br>chleb pszenny, razowy, żytni<br>jablko<br>salata<br>herbata z cukrem           | 250ml<br>20g<br>1 szt<br>20g<br>130g<br>100g<br>30g<br>250ml | 1,7<br>7<br>3<br>1    |           |
|                                                          | <b>ŚNIADNIE II</b>                                                                                                                                                                     |                                                              |                       |           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | jogurt naturalny                                                                                                                                                                       | 130g                                                         | 7                     |           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                           |                                                              |                       |           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: brokułowa<br>bigos<br>kopytka<br>woda z miodem i cytryną                                                                                                                         | 250ml<br>180g<br>150g<br>250ml                               | 1,7,9<br>1,3          | smażenie  |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa: brokułowa<br>wieprzowina duszona w sosie (łpatka)<br>buraczki z olejem słonecznikowym<br>ziemniaki<br>woda z cytryną i miodem                                                    | 250ml<br>120g<br>150 g<br>250g<br>250ml                      | 1,7,9<br>1,7          | gotowanie |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                         |                                                              |                       |           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>pasta mięsna z warzywami (szynka)<br>wędlina drobiowa ( 70%)<br>banan<br>ogórek<br>kawa na mleku „ Inka „ z cukrem | 130g<br>20g<br>60g<br>40g<br>100g<br>30g<br>250ml            | 1<br>7<br>9<br>7<br>7 |           |
| <b>Dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>Podwieczorek</b><br>sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym                                                                                                             | 60g                                                          |                       |           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja</b><br>drożdżówka z owocami                                                                                                                                              | 130g                                                         | 1                     |           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

**czwartek 15-05-2025**

| <b>dieta</b>                                             | <b>śniadanie</b>                                                                                                                                                                   | <b>gramatura</b>                                          | <b>alergeny</b>              | <b>obróbka termiczna posiłku</b> |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z ryżem<br>masło 82%<br>ser topiony<br>wędlina drobiowa ( mięso 70%)<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>szpinak<br>papryka<br>herbata z cukrem | 250ml<br>20g<br>30g<br>40g<br>130g<br>30g<br>50g<br>250ml | 7<br>7<br>7<br><br>1         |                                  |
|                                                          | <b>II ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                |                                                           |                              |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | Kaszka manna na gęsto                                                                                                                                                              | 130g                                                      | 7                            |                                  |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                       |                                                           |                              |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: marchwianka<br>kotlet schabowy duszony z warzywami<br>surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną i słonecznikiem<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot mix owoców           | 250ml<br>120g<br>150g<br><br>250g<br>250ml                | 1,,79<br>1,9<br>7            | smażenie                         |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa : marchwianka<br>pulpet duszony w sosie z warzywami<br>fasolka szparagowa ze słonecznikiem<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot mix <b>owoców</b>                               | 250ml<br>120g<br>150 g<br>250g<br>250ml                   | 1,7,9<br>1,7<br>7            | gotowane                         |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                     |                                                           |                              |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>wędlina drobiowa (70% mięso)<br>jajko<br>papryka<br>pomidor<br>kawa na mleku, Inka ,,                          | 130g<br>20g<br>40g<br>1 szt<br>70g<br>50g<br>250ml        | 1<br>7<br><br>3<br><br><br>7 |                                  |
|                                                          | <b>PODWIECZOREK</b>                                                                                                                                                                |                                                           |                              |                                  |
| <b>Dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | kisiel owocowy                                                                                                                                                                     | 130g                                                      |                              |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II KOLACJA</b><br>jogurt owocowy                                                                                                                                                | 130g                                                      | 7                            |                                  |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

piątek 16-05-2025

| dieta                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                           | gramatura                                                  | alergeny                    | obróbka termiczna posiłku |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z kaszą jęczmienną<br>masło 82%<br>pasta z twarogu ze szczypiorkiem<br>wędlina (mięso 70%)<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami<br>banan<br>ogórek<br>herbata z cukrem | 250ml<br>20g<br>60g<br>40g<br>130g<br>100g<br>35g<br>250ml | 1,7<br>7<br>7<br><br>1<br>1 |                           |
|                                                          | <b>II ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                                 |                                                            |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym                                                                                                                                               | 60g                                                        |                             |                           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                        |                                                            |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: barszcz z ziemniakami<br>ryba pieczona (Miruna)<br>surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowy<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot mix owoców                                            | 250ml<br>120 g<br>150g<br>250g<br>250ml                    | 1, 7, 9<br>4,3, 7           |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa: <b>barszcz z ziemniakami</b><br>ryba gotowana w sosie (miruna)<br>marchewka gotowana z groszkiem<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot mix owocowy                                               | 250ml<br>120g<br>150g<br>250 g<br>250ml                    | 1,79<br>4,7<br>7            | gotowanie                 |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                      |                                                            |                             |                           |
| <b>dieta</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)     | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>ser żółty<br>wędlina wieprzowa (mięso 70%)<br>pomidor<br>jabłko<br>kakao z cukrem                                               | 130g<br>20g<br>40g<br>40g<br>80g<br>100g<br>250ml          | 1<br>7<br>7<br><br><br>7    |                           |
|                                                          | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                 |                                                            |                             |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | jogurt naturalny                                                                                                                                                                                    | 130g                                                       | 7                           |                           |
| <b>dieta</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)     | <b>II kolacja</b><br>budyń waniliowy                                                                                                                                                                | 130g                                                       | 7                           |                           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

sobota 17-05-2025

| dieta                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                        | gramatura                                                  | alergeny                             | obróbka termiczna posiłku |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z zacierka na mleku<br>masło 82%<br>ser żółty<br>pieczeń rzymska z warzywami<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>banan<br>rzodkiewka<br>kakao | 250ml<br>20g<br>40g<br>40g<br>130g<br>100g<br>30g<br>250ml | 1,3,7<br>7<br>7<br>1,3<br>1<br><br>7 |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II ŚNIADANIE</b><br>Sok warzywny                                                                                                                                              | 200ml                                                      |                                      |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                            |                                      |                           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                     |                                                            |                                      |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa : jarzynowa<br>pierogi z mięsem i kapustą<br>kompot owocowy<br>jabłko                                                                                                       | 250ml<br>200g<br>250ml<br>100g                             | 1,7,9<br>1,3,7                       | gotowanie                 |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa: jarzynowa<br>gulasz wieprzowy gotowany w sosie (łopatka)<br>buraczki z olejem słonecznikowym<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot owocowy                                    | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                     | 1,7,9<br>1,7                         | gotowanie                 |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                   |                                                            |                                      |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>pasta z ryby z warzywami (Miruna)<br>twarożek<br>pomidor<br>jabłko<br>kawa na mleku „ Inka „                          | 130g<br>20g<br>60g<br>40g<br>40g<br>100g<br>250ml          | 1<br>7<br>4,9<br>7<br><br>7          |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                            |                                      |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>PODWIECZOREK</b><br>sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym                                                                                                       | 60g                                                        |                                      |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja</b><br>jogurt owocowy                                                                                                                                              | 130g                                                       | 7                                    |                           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

Niedziela 18-05-2025

| diety                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                                       | gramatura                                                    | alergeny                 | obróbka termiczna posiłku |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z kaszą manną<br>masło 82%<br>jajecznicza na parze<br>wędlina drobiowa ( 70% mięso )<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>banan<br>sałata<br>herbata z cukrem | 250ml<br>20g<br>120g<br>40g<br>130g<br>100g<br>35 g<br>250ml | 1,7<br>7<br>3<br><br>1   |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II śniadanie</b><br>drożdżówka                                                                                                                                                               | 130g                                                         | 7                        |                           |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                    |                                                              |                          |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: rosół z makaronem<br>kotlet mielony wieprzowy (łopatka)<br>marchewka gotowana z groszkiem<br>ziemniaki<br>woda z cytryną i miodem                                                         | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                       | 1,3,9<br>1,3<br>7        | pieczenie                 |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa : rosół z makaronem<br>pulpet gotowany w sosie (łopatka)<br>marchewka gotowana<br>ziemniaki<br>woda z miodem i cytryną                                                                     | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                       | 1,3,9<br>1,3,7<br>7      | gotowanie                 |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                  |                                                              |                          |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>pasta mięsna z warzywami<br>ser żółty<br>pomidor<br>sałata<br>kawa na mleku , Inka”                                         | 130g<br>20g<br>60g<br>40g<br>100g<br>35 g<br>250 ml          | 1<br>7<br><br>7<br><br>7 |                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                              |                          |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>PODWIECZOREK</b><br>sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym                                                                                                       | 60g                                                          |                          |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja :</b><br>budyń waniliowy                                                                                                                                                          | 130g                                                         | 7                        |                           |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

**Poniedziałek 19-05-2025**

| <b>Dieta</b>                                             | <b>ŚNADANIE</b>                                                                                                                                                                                                | <b>gramatura</b>                                           | <b>alergeny</b>          | <b>obróbka termiczna posiłku</b> |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>masło 82%<br>serdelki na gorąco (70% łopatką)<br>pasta z ryby z soczewicą<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>herbata z cukrem<br>jabłko<br>szpinak | 250ml<br>20g<br>70g<br>60g<br>130g<br>250ml<br>100g<br>35g | 1,7<br>7<br><br>4,9      |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II ŚNIADANIE</b><br>jogurt naturalny                                                                                                                                                                        | 130g                                                       | 7                        |                                  |
|                                                          | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                            |                          |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                      | zupa: pomidorowa z ryżem<br>schab panierowany<br>surówka z kiszzonej kapusty z olejem słonecznikowym<br>ziemniaki<br>kompot z jabłek                                                                           | 250ml<br>120 g<br>150g<br>250gg<br>250ml                   | 1,7,9<br>1,3,7           | gotowanie                        |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                    | zupa : rosół z makaronem<br>schab duszony w sosie warzywnym<br>brokuł gotowany<br>ziemniaki z koperkiem<br>kompot z jabłek                                                                                     | 250ml<br>120g<br>150g<br>250g<br>250ml                     | 1,3 9<br>1,7,9<br>7      | gotowanie                        |
|                                                          | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                          |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82%<br>szynka wieprzowa (70% mięso)<br>ser żółty<br>pomidor<br>jabłko<br>kawa na mleku „ Inka „, z cukrem                                         | 130g<br>20g<br>40g<br>40g<br>50g<br>100g<br>250ml          | 1<br>7<br><br>7<br><br>7 |                                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                                                            |                          |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>Podwieczorek</b><br>kisiel owocowy bez cukru                                                                                                                                                                | 130g                                                       |                          |                                  |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | <b>II kolacja</b><br>Jogurt naturalny                                                                                                                                                                          | 130g                                                       | 7                        |                                  |

**Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 dla dzieci 10-18 lat**

wtorek 20-05 -2025

| dieta                                                     | śniadanie                                                                                                                                                                                  | gramatura                                                    | alergeny               | obróbka termiczna posiłku |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| <b>dieta kod:</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2) | zupa mleczna z makaronem<br>masło 82%<br>pasztet drobiowy ( 70% mięso)<br>jajko gotowane<br>chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>mandarynka<br>banan<br>herbata z cukrem | 250g<br>20g<br>40g<br>1szt<br>130g<br>1 szt<br>100g<br>250ml | 1,7<br>7<br><br>3<br>1 |                           |
|                                                           | <b>II ŚNIADANIE</b>                                                                                                                                                                        |                                                              |                        |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)  | sok warzywny                                                                                                                                                                               | 200ml                                                        |                        |                           |
|                                                           | <b>OBIAD</b>                                                                                                                                                                               |                                                              |                        |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)                       | zupa: jarzynowa<br>pulpeciki w sosie pomidorowym (łopatka)<br>surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i jabłkiem z olejem słonecznikowym<br>kasza<br>kompot mix owoców                     | 250ml<br>120 g<br>150 g<br><br>80g<br>250ml                  | 1,9<br>1,3<br><br>1    | pieczenie                 |
| <b>dieta kod</b><br>Łatwostrawna (P2)                     | zupa jarzynowa<br>pulpeciki w sosie (łopatka)<br>marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem<br>kasza<br>kompot mix owocowy                                                         | 250ml<br>120g<br>150g<br>80g<br>250ml                        | 1,9<br>1,7<br><br>1    | gotowanie                 |
|                                                           | <b>KOLACJA</b>                                                                                                                                                                             |                                                              |                        |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)  | chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty<br>masło 82% i<br>twaróg<br>wędlina drobiowa ( 70% mięso)<br>jabłko<br>ogórek<br>herbata z cukrem                                      | 130g<br>20g<br>40g<br>40g<br>100g<br>30g<br>250 ml           | 1<br>1<br>7            |                           |
|                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                              |                        |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)  | <b>Podwieczorek</b><br>sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem                                                                                           | 60g                                                          |                        |                           |
| <b>dieta kod</b><br>Podstawowa (P1)<br>Łatwostrawna (P2)  | <b>II kolacja</b><br>budyni waniliowy                                                                                                                                                      | 130g                                                         | 7                      |                           |

## **Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 11-05-2025 do 20-05-2025 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, 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