

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

piątek 20-06-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem szynka drobiowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami arbuz ogórek herbata z cukrem	250ml 20g 6 0g 40g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: szczawiowa z ogórkiem ryba panierowana (miruna) mizeria ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	3, 7,9 4,3 7	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: grysikowa ryba gotowana w sosie marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	7, 9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami jajko gotowane pomidor jablko kakao z cukrem	130g 20g 60g 1szt 80g 100g 250ml	1 7 1,3,9 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

sobota 21-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco (mięso 70%) sałatka z makaronem , wędliną i soczewicą chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty czereśnię pomidor herbata z cukrem	250g 20g 70g 60g 130g 30g 100g 250ml	1,7 7 9 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250g 250ml	7,9 1,3 7 	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	7,9 1,7 7 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% j twaróg wędlina drobiowa (mięso70%) banan ogórek herbata z cukrem	130g 20g 40g 40g 80g 100g 250 ml	1 1 7 	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyni waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

niedziela 22-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna (łopatka) ser żółty chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka winogron herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 100g 30g 250ml	7 7 9 7 1	
	ŚNIADANIE II	250ml	7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem roladki drobiowe z farszem warzywnym w sosie warzywnym surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7,9	pieczenie
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajka gotowe wędlina wieprzowa (70% mięso) jabłko pomidor kawa mleczna „ Inka” z cukrem	130g 20g 1szt 40g 100g 50g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : bulka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

poniedziałek 23-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pieczeń rzymska (szynka) wędlina drobiowa (mięso70%) jablko winogron herbata z cukrem	250ml 20g 130g 40g 40g 100 g 30g 250ml	1,3,7 7 1 1,3,9	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą pierogi z mięsem sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 180g 80g 150g	1,7,9 1,3 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie (łopatką) warzywa gotowane ze słonecznikiem kasza jęczmienna kompot mix owoców	250ml 120g 150g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek z rzodkiewką pasta z jajek ze szczypiorkiem pomidor szpinak kawa „ Inka ”mleczna z cukrem,	130g 20g 60g 60g 50g 35g 250ml	1 7 7 3 7	
	PODWIECZORE			
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 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

Wtorek 24-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby z warzywami (Miruna) wędlina drobiowa (mięso70%) chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor jablko herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 50g 100g 250ml	1,7 7 4,9 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II ŚNIADANIE sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny stek z cebulką surówka z kiszzonego ogórka z cebulką i marchewką z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny pulpet wieprzowy duszony w sosie pomidorowym marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ser żółty ogórek sałata kawa „Inka”mleczna z cukrem	130g 20g 120g 40g 100g 35g 250ml	1 7 3,9 7 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK pieczywo razowe chrupkie	15g	1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

środa 25-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) pasta z soczewicy chleb pszenny, razowy, żytni winogron papryka herbata z cukrem	250ml 20g 40g 40g 130g 100g 50g 250ml	1,7 7 9 1	
	ŚNIADNIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa udko pieczone buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot owpcowy	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ryż kompot owocowy	250ml 120g 150 g 80g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna z warzywami (łopatka) twarożek banan ogórek kawa mleczna,, Inka”	130g 20g 60g 40g 100g 30g 250ml	1 7 9 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczerek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 26-06-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser topiony pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty szpinak winogron herbata z cukrem	250ml 20g 30g 40g 130g 30g 100g 250ml	7 7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Kaszka manna na gęsto	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ziemniaczana kotlet schabowy duszony z warzywami surówka z kapusty pekińskiej z fasolą czerwoną i słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,3,9 7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : ziemniaczana medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina wieprzowska (70% mięso) jajko papryka pomidor kawa mleczna,, Inka’’	130g 20g 40g 1 szt 70g 50g 250ml	1 7 3 7	
	PODWIECZOREK			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II KOLACJA jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

piątek 27-06-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem ser żółty chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami banan jablko herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 100g 100g 250ml	1,7 7 3 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sałata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik ryżowy filet rybny panierowany ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	9 4,1,3	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana w sosie marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% twarożek jajko gotowane pomidor ogórek kiszony kakao z cukrem	130g 20g 60g 1 szt 80 100g 250ml	1 7 7 3 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

sobota 28-06-2025

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 (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan rzodkiewka kakao	250ml 20g 40g 40g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	IIŚNIADANIE Sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa : grochówka gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora , ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 7 1,3	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,7 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami twarożek pomidor jabłko jabłko kawa mleczna „ Inka”	130g 20g 60g 40g 100g 100g 250ml	1 7 4,9 7 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja jogurt owocowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 20-06 -2025do 29-06-2025 dla dzieci 10-18 lat

Niedziela 29-06-2025

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% serdelki na gorąco jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan ogórek herbata z cukrem ciasto drożdżowe	250ml 20g 100g 1 sz 130g 100g 30g 250ml 1szt	1,7 7 3 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II śniadanie Mandarynka	1 szt		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym kompot owocowy	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1,3,7	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : zupa koperkowa filet drobiowy duszony z warzywami warzywa gotowane z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot owocowy	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% sałatka jarzynowa z kukurydzą szynka wieprzowa (mięso 70%) pomidor winogron kawa mleczna z cukrem	130g 20g 80g 40g 50 100g 250ml	1 7 3,9 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK sałatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : budyni waniliowy	130g	7	

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dzieci 10-18 lat : dieta podstawowa kod diety (P1) dieta łatwostrawna kod diety(P2)

Energia 2200kcal, 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-gorzyczka, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki