

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

poniedziałek 21-04-2025

Dieta	Sniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka) chleb pszenny ,razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 1, 3,9 1	
	II ŚNIADANIE			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	100g	7	
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny filet drobiowy pieczony z warzywami buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60 g 100g 80g 250ml	1,9 1,9	pieczenie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : krupnik jęczmienny filet drobiowy gotowany w sosie brokuł gotowany ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1, 9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kakao	60g 10g 100g 250g	7 7	
	Podwieczorek			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	100g		
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	100g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Wtorek 22-04-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z twarogu i ryby (Miruna) chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 7,4 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka z jabłkiem	100g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ziemniaczana pulpet mięsno ryżowy gotowany w sosie pomidorowym (łopatka) marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot z jablek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: ziemniaczana udko z kurczaka duszone w sosie marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jablek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa (70% łopatka) banan kakaoz cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	pieczywo razowe chrupkie	15g	1	
Dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

środa 23-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	ŚNIADNIEII			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	100g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa wieprzowina duszona w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym kopytka woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 40g 250ml	1,7,9 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: brokułowa wieprzowina duszona w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem	200ml 60g 100 g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta mięsna z warzywami (szynka) banan kawa mleczna „Inka„ z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 9 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	budyń waniliowy	130g	7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

czwartek 24-04-2025

Dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 10g 20g 60g 100g 250ml	7 7 7 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 pulpet wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,7,9 1,3,7 7	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : marchwianka z lanymi kluseczkami medaliony drobiowe w sosie brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80 g 250ml	1,3,7,9 1,3,7 7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) jajko tarte jablko z marchewką kakao	60g 10g 20g 1/2 szt 100g 250ml	1 7 3 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	100g		
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II KOLACJA jogurt naturalny owocowy	10 0g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

piątek 25-04-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 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: krupnik ryżowy naleśniki z twarogiem kompot mix owoców	200ml 120 g 250ml	9 1,3,7	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik ryżowy ryba gotowana sosie (miruna) marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80 g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami (łopatka) jablko pieczone kakao z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 1 1,3,9 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	100g	7	
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja budyń waniliowy	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

sobota 26-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z zacierką na mleku masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy banan kakao z cukrem	200ml 10g 20g 10g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
	II śniadanie			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką owocową z jabłkiem	100g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : grysikowa makaron z serem woda z miodem i cytryną	200ml 60g 250ml	1,7,9 1,3,7 7 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: grysikowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami (Miruna) jabłko gotowane kakao	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	tarta marchewka z jabłkiem	100g		
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja jogurt naturalny	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Niedziela 27-04-2025

diety	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% jajko gotowe chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 1 szt 60g 100g 250ml	1,7 7 3	
	II ŚNIADANIE			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka owocowa	100g		
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy gotowany w sosie pomidorowy ziemniaki z koperkiem jablko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 60g 80g 100g 250ml	1,3, 7,9 1,7	gotowane
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : rosół z makaronem filet drobiowy gotowany w sosie szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 0G 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z jajek z wędliną (70% mięso) sałata jablko kakao	60g 10g 30g 50g 30g 250ml	1 7 3,9 7	
	PODWIECZOREK			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jablko pieczone	100g		
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : deser mleczny	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Poniedziałek 28-04-2025

Dieta	Sniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pieczeń rzymska (łopatka) chleb pszenny ,razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 1,3,9 1	
	II ŚNIADANIE			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	100g	7	
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem pierogi z serem buraczki z olejem słonecznikowym kompot z jabłek	200ml 80 g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7	pieczenie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : pomidorowa z ryżem pulpet wieprzowy w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7, 9 1,3, 7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% szynka wieprzowa (70% mięsa) jajko kawa mleczna	60g 10g 20g ½ szt 250g	1 7 3 7	
	Podwieczorek			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	kisiel owocowy	100g		
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	100g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

wtorek 29-04-2025

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco (70% mięso) chleb pszenny ,razowy jablko herbata z cukrem	200ml 10g 40g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: selerowa pierś z kurczaka duszona z warzywami marchewka gotowana makaron kompot mix owoców	200ml 60 g 100 g 60g 250ml	7,9 1,9 1,3	gotowanie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa selerowa pierś z kurczaka gotowany w sosie marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, żytni masło 82% twarożek wędlina drobiowa (70% mięso) banan herbata z cukrem	60g 10g 20g 10g 80g 250 ml	1 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 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Środa 30-04-2025

diety	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% jajko gotowe chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 1 szt 60g 100g 250ml	1,7 7 3	
	II ŚNIADANIE			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka owocowa	100g		
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem udko drobiowe duszone ziemniaki z koperkiem jablko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 60g 80g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : koperkowa udko drobiowe gotowany w sosie szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z jajek z wędliną banan kakao z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 3,9 7	
	PODWIECZOREK			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jablko pieczone	100g		
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : deser mleczny	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04 -2025 do 30-04 -2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Średnia wartość energetyczna i odżywcza dla diety dzieci 24-36 m-cy: dieta podstawowa kod diety (P1) dieta łatwostrawna kod diety (P2)

Energia 1000kcal, Białko 37g, Węglowodany 130g w tym cukry (mono-i disacharydy)15g , tłuszcze 39g(w tym kw tł nasycone 10g), błonnik 10g, sód 750mg

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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki