

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

Poniedziałek 21-04-2025

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

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

Wtorek 22-04-2025

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

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

środa 23-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% pasta jajeczna ze szczypiorkiem pasztet drobiowy chleb pszenny, razowy, żytni jablko salata herbata z cukrem	250ml 20g 1 szt 20g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 3 1	
	ŚNIADNIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa bigos kopytka woda z miodem i cytryną	250ml 180g 150g 250ml	1,7,9 1,3	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: brokułowa wieprzowina duszona w sosie (1patka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna z warzywami (szynka) wędlina drobiowa (70%) banan ogórek kawa na mleku „ Inka „, z cukrem	130g 20g 60g 40g 100g 30g 250ml	1 7 9 7 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek salatka 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 24-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% ser topiony wędlina drobiowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty szpinak papryka herbata z cukrem	250ml 20g 30g 40g 130g 30g 50g 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: marchwianka 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,,79 1,9 7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : marchwianka pulpet duszony w sosie z warzywami fasolka szparagowa ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150 g 250g 250ml	1,7,9 1,7 7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) jajko papryka pomidor kawa na mleku, 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

piątek 25-04-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% pasta z twarogu ze szczypiorkiem wędlina (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno żytni z ziarenkami banan ogórek herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 100g 35g 250ml	1,7 7 7 1 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	salata z rzodkiewką i papryka z olejem słonecznikowym	60g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: barszcz z ziemniakami ryba pieczona (Miruna) surówka z kiszonej kapusty z olejem słonecznikowy ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150g 250g 250ml	1, 7, 9 4,3, 7	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: barszcz z ziemniakami ryba gotowana w sosie (miruna) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 250 g 250ml	1,79 4,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa (mięso 70%) pomidor jablko kakao z cukrem	130g 20g 40g 40g 80g 100g 250ml	1 7 7 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

sobota 26-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% ser żółty pieczeń rzymska z warzywami chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan rzodkiewka kakao	250ml 20g 40g 40g 130g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 7 1,3 1 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	IIŚNIADANIE Sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa : jarzynowa pierogi z mięsem i kapustą kompot owocowy jabłko	250ml 200g 250ml 100g	1,7,9 1,3,7 gotowanie	
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot owocowy	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 z warzywami (Miruna) twarożek pomidor jabłko kawa na mleku „ Inka „	130g 20g 60g 40g 40g 100g 250ml	1 7 4,9 7 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

Niedziela 27-04-2025

diety	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% jajecznica na parze wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan sałata herbata z cukrem	250ml 20g 120g 40g 130g 100g 35 g 250ml	1,7 7 3 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II śniadanie drożdżówka	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem kotlet mielony wieprzowy (łopatka) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki woda z cytryną i miodem	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,3 7	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : rosół z makaronem pulpet gotowany w sosie (łopatka) marchewka gotowana ziemniaki woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna z warzywami ser żółty pomidor sałata kawa na mleku , Inka”	130g 20g 60g 40g 100g 35 g 250 ml	1 7 7 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	PODWIECZOREK salatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		
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 10-18 lat

Poniedziałek 28-04-2025

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

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 10-18 lat

wtorek 29-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% pasztet drobiowy (70% mięso) jajko gotowane chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty mandarynka banan herbata z cukrem	250g 20g 40g 1szt 130g 1 szt 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: jarzynowa pulpeciki w sosie pomidorowym (łopatka) surówka z ogorka kiszzonego z marchewka j jablkiem z lejem słonecznikowym kasza kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 80g 250ml	1,9 1,3 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa jarzynowa pulpecik w w sosie (łopatka) marchewka z jablkiem z jogurtem i ze słonecznikiem kasza kompot mix owocowy	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,9 1,7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% j twaróg wędlina drobiowa (70% mięso) jablko ogórek herbata z cukrem	130g 20g 40g 40g 100g 30g 250 ml	1 1 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		
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 10-18 lat

Środa 30-04-2025

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

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 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 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-gorzycza, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki