

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 lat

Poniedziałek 21-04-2025

dieta	śniadanie	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 herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 250ml	1,3,7 7 1,3,9 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa :krupnik jęczmienny roladki drobiowe z farszem warzywnym w sosie brokuł gotowany ryż kompot z jabłek	200ml 80 g 100g 60g 250ml	1,9 1,9	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :krupnik jęczmienny filet drobiowy w sosie brokuł gotowany ryż kompot z jabłek	200ml 80g 100g 60g 250ml	1,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
	chleb pszenny, razowy masło 82% szynka wieprzowa (70% mięso) pomidor kawa na mleku „ Inka”	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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 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% pasta z ryby i twarogu (Miruna) chleb pszenny, razowy, pszenno jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 4,7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretką z jabłkiem	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ogórkowa kotlet mielony pieczony(szynka) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	Zupa: ogórkowa Pulpety drobiowe duszone w sosie (szynka) Marchewka gotowana z olejem słonecznikowym Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryz zapiekany z jabłkiem banan kawa na mleku z cukrem „ INKA „	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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 lat

środa 23-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% ser żółty wędlina drobiowa (70% mięsa) chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 80g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
	ŚNIADNIEII			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa wieprzowina duszona w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym kopytka woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1 1,3	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: brokułowa wieprzowina gotowana w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z cytryną i miodem	200ml 80g 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	80g 15g 40g 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 4-9 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 żółty pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy szpinak herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 80g 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 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 1,9	smażenie
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 80g 100g 100 g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowane
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlna drobiowa (70% mięso) jajko tarte jabłko z marchewką kawa na mleku „ Inka „, z cukrem	80g 15g 20g 1 szt 100g 250ml	1 1 7 3 7	
	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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 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 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: 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 marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 150g 150g 100 g 250ml	9 4,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P)	chleb pszenny, razowy masło 82% ser żółty 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 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% twarożek wędlina wieprzowa (70% mięso) 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 : jarzynowa makaron z serem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 250ml	1,7,9 1,3,7	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: jarzynowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami (miruna) 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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 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% 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 kotlet wieprzowy pieczony(łopatka) marchewka gotowana z groszkiem ziemniaki woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,3,9 1,3	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : rosół z makaronem pulpet wieprzowy gotowany w sosie (łopatka) marchewka gotowana ziemniaki woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa (70% mieso) kawa na mleku , Inka ,, z cukrem jablko pieczone	80g 15g 30g 250ml 100g	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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 lat

Poniedziałek 28-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% serdelki na gorąco (70% mięso) chleb pszenny ,razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 250ml	1,7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa :pomidorowa z ryżem pierogi z serem i ziemniakami z cebulka brokuł gotowany kompot z jablek	200ml 80 g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7 1	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : pomidorowa z ryżem schab duszony w sosie jarzynowym brokuł gotowany ziemniaki kompot z jablek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7 ,9 1,9 7	gotowanie
	KOLACJA			
	chleb pszenny, razowy masło 82% szynka wieprzowa (70% mieso) pomidor kawa na mleku , Inka ,, z cukrem	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 21-04-2025 do 30-04-2025 dla dzieci 4-9 lat

Wtorek 29-04-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% wędlina drobiowa (70% mięso) chleb pszenny ,razowy mandarynka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 250ml	1,3,7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: grysikowa gulasz wieprzowy (łopatka) marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem kasza kompot mix owoców	200ml 80 g 100 g 60g 250ml	7,9 1,3 1	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :grysikowa gulasz wieprzowy gotowany w sosie 9łopatka) marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem kasza kompot mix owocowy	200ml 80g 100g 60g 250ml	7,9 1,7 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, masło 82% twaróg wędlina drobiowa (70% mięso) banan herbata z cukrem	80g 15g 10g 20g 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 4-9 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% 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 udko drobiowe pieczone buraczki ze słonecznikiem ziemniaki woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,3,9	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie buraczki ze słonecznikiem ziemniaki woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkami kawa na mleku „Inka „ jablko pieczone	80g 15g 100g 250ml 100g	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 21-04-2025 do 30-04-2025 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 1700kcal, 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