

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

sobota 22-03-2025

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny ,razowy mandarynka 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: pomidorowa z ryżem pierś z kurczaka duszona z warzywami marchewka gotowana makaron kompot mix owoców	200ml 60 g 100 g 60g 250ml	7,9 1 1,3	gotowanie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem 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 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

niedziela 23-03-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna z warzywami chleb pszenny papryka herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	7 7 9 1	
	ŚNIADANIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka owocowa	130g		
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem udko z kurczaka pieczone brokuł gotowany z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100 g 80g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
	OBIAD			
Dieta k Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko z kurczaka gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,7,9 7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jablko kawa mleczna „Inka „z cukrem	60g 10g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
	Podwieczorek			
diet kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	budyń waniliowy	130g	7	
Dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : Kisiel owocowy	100g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dniowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

poniedziałek 24-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy pieczeń rzymska z warzywami wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	200ml 10g 10g 10g 20g 100 g 250ml	1,3,7 7 1 1,3,9	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g		
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym kasza jęczmienna jablko pieczone kompot mix owoców	200ml 60g 40g 100g 250ml	1,7,9 1 1	gotowanie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym jablko pieczone kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 60g 100g 40g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy masło 82% twarożek z rzodkiewką jajko kawa mleczna „ Inka”z cukrem jablko pieczone	60g 10g 30g ½ szt 250ml 100g	1 7 7 3 7	
	PODWIECZOREK			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	wafle ryżowe razowe	15g	1	
Dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja Kaszka manna na gęsto	100g		

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Wtorek 25-03-2025

dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 20g 60g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka z jabłkiem	100g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa kotlet mielony pieczony marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa udko z kurczaka duszone w sosie marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,,9 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	60g 10g 100g 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

środa 26-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznicza 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: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 40g 250ml	1,7,9 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z cytryną i miodem	200ml 60g 100 g 40g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta mięsna z warzywami banan kawa mleczna 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

czwartek 27-03-2025

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 schab duszony z warzywami fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,3,7,9 1,3,9	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 jajko tarte jablko z marchewką kawa mleczna „Inka”	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	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

piątek 28-03-2025

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	1,3,7 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 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 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

sobota 29-03-2025

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 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)	galaretka owocowa z jabłkiem	100g		
	OBIAD			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 60g 250ml	1,7,9 1,9 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	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jablko 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Niedziela 30-03-2025

diety	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszą manną masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7	
	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 jabłko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 60g 80g 100g 250ml	1,7,3,9 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 60g 100g 80g 250ml	1,7,3,9 1,3,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z jajek z wędliną banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	60g 10g 30g 100g 250ml	1 7 3,9 7	
	PODWIECZOREK			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jabłko pieczone	100g		
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : deser mleczny	100g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 12-36 m-cy

Poniedziałek 31-03-2025

Dieta	Śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
Dieta kod: Dieta podstawowa (P1) Dieta łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pieczeń rzymska chleb pszenny ,razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 3,9 1	
	II ŚNIADANIE			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	100g	7	
	OBIAD			
Dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: grysikowa paluszki rybne pieczone buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60 g 100g 80g 250ml	9 1,3,4	pieczenie
Dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :grysikowa pulpet rybny w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	9 1,4,7	gotowanie
	KOLACJA			
Dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kawa mleczna	60g 10g 100g 250g	1 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	

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

Energia 1000ckal, 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-gorczyca, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki