

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

sobota 22-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% pieczeń rzymska z warzywami jajko chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty mandarynka pomidor herbata z cukrem	250g 20g 40g 1 szt 130g 1 szt 100g 250ml	1,7 7 1,3 3 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	sok warzywny	200ml		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy panierowany marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3 7	gotowanie, smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie marchewka z jabłkiem z jogurtem i ze słonecznikiem 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 banan ogórek herbata z cukrem	130g 20g 40g 40g 100g 30g 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

niedziela 23-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% serdelki na gorąco (70% mięsa) miód chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka jabłko herbata z cukrem	250ml 20g 70g 30 g 130g 30g 100g 250ml	7 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 udko drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,7,9	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 gotowa Se żółty jabłko pomidor kawa na mleku „ Inka” z cukrem	130g 20g 1 szt 4 0g 100g 50g 250ml	1 7 3 7 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja : bułka z owocami	130g	1	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

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, pszenno-żytni wieloziarnisty wędlina drobiowa sałatka ryżowa z wędliną i jajkiem jablko pieczone papryka herbata z cukrem	250ml 20g 130g 40g 1 szt 100 g 35 g 250ml	1,3,7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Sok warzywny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: barszcz ukraiński z fasolą gulasz wieprzowy kasza jęczmienna sałatka z ogórka z marchewką i cebulą z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	250ml 120g 80g 150g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie 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 pasztet z foremki kawa na mleku „ Inka”z cukrem, pomidor jablko	130g 20g 40g 40g 250ml 30g 100g	1 7 7 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

Wtorek 25-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor szpinak herbata z cukrem	250ml 20g 60g 40g 130g 100g 30g 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 cebulka 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	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: krupnik jęczmienny udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana z olejem słonecznikowym 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 ser żółty ogórek sałata kawa „Inka”mleczna z cukrem	130g 20g 120g 40g 100g 35 g 250ml	1 7 3,9 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

środa 26-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	gramatura
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% pieczeń rzymska z warzywami ser topiony chleb pszenny, razowy, żytni jablko salata herbata z cukrem	250ml 20g 60g 30g 130g 100g 35 g 250ml	1,7 7 1, 3 1	
	ŚNIADNIE II			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa kielbasa zasmażana z cebuką salotka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym ziemniaki woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7	smażenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z cytryną i miodem	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% wędlina twarożek banan rzodkiewka kawa mleczna, „Inka”	130g 20g 40g 40g 100g 35 g 250ml	1 7 7	
Dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek salotka 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

czwartek 27-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z ryżem masło 82% polędwica (mięso 70%) pasztet drobiowy chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty szpinak papryka herbata z cukrem	250ml 20g 40g 40g 130g 30g 100g 250ml	7 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Kaszka manna na gęsto	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: pieczarkowa z makaronem 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 : pieczarkowa z makaronem 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% pasta mięsna z warz jajko papryka pomidor kawa mleczna,, Inka’’	130g 20g 60g 1 szt 70g 50g 250ml	1 7 1,9 3	
	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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

piątek 28-03-2025

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 sałata herbata z cukrem	250ml 20g 40g 40g 130g 100g 35 g 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: krupnik ryżowy śledz w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120 g 250g 250ml	9 4,7	
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 wędlina (mięso 70%) pomidor jabłko kakao z cukrem	130g 20g 40g 40g 50g 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

sobota 29-03-2025

dieta	śniadanie	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% sałatka makaronowa z serem żółtym i soczewicą wędlina wieprzowa (mięso 70%) chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty jablko rzodkiewka kakao	250ml 20g 60g 40g 130g 100g 35 g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II ŚNIADANIE 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 kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,9 7 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: ryżanka gulasz wieprzowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml		gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jajko pomidor jablko kawa mleczna „Inka”	130g 20g 60g 1 szt 70g 100g 250ml	1 7 4,9 3 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

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 ser żółty chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan ogórek herbata z cukrem	250ml 20g 70g 40g 130g 100g 30g 250ml	1,7 7 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II śniadanie drożdżówka	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem łopatką w sosie ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,3,7,9 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : zupa koperkowa fileć drobiową duszoną z warzywami szpinak ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	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% pasta z jaj z wędliną twaróg pomidor mandarynka kawa mleczna z cukrem	130g 20g 60g 40g 50g 1 szt 250ml	1 7 3,4,9 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 : budyn waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 10-18 lat

Poniedziałek 31-03-2025

Dieta	ŚNADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% jajko gotowane pieczeń rzymska chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty jablko sałata herbata z cukrem	250ml 20g 1 szt 40g 130g 100g 35g 250ml	1,3,7 7 3 1,3 1	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II ŚNIADANIE jogurt naturalny	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: ogórkowa fasolka po bretońsku ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120 g 250g 250ml	1,7,9 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :grysikowa pulpet wieprzowy w sosie marchewka z jabłkiem z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,7,3	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% leczo z wędliną wieprzową ser żółty pomidor jablko kawa mleczna, „Inka” z cukrem	130g 20g 120g 40g 50g 100g 250ml	1 1 9 7	
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	II kolacja drożdżówka z owocami	130g	1	

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

Energia 2200ckal, 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