

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 lat

sobota 22-03-2025

dieta	śniadanie	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 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: pomidorowa z ryżem filet drobiowy duszony z warzywami marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem makaron kompot mix owoców	200ml 80 g 100 g 80g 250ml	7,9 1,9 1,3	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	200ml 80g 100g 100g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy, masło 82% twaróg wędlina drobiowa 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 budyni waniliowy	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 lat

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 chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 80g 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 drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100 g 100g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
	OBIAD			
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa rosół z makaronem udko drobiowe gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jabłko kawa mleczna „Inka” z cukrem	80g 15g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
	Podwieczorek			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	Budyń waniliowy	130g	7	
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 4-9 lat

poniedziałek 24-03-2025

	ŚNIADANIE	gramatura	alergeny	obróbka termiczna posiłku
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy pieczeń rzymska wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	200ml 15g 80g 20g 10g 100 g 250ml	1,3,7 7 1 1,3,9	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy kasza jęczmienna salatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	200ml 80g 80g 100g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 80g 100g 80g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny ,razowy, masło 82% twarożek jajko kawa mleczna „ Inka”z cukrem jabłko pieczone	80g 15g 30g 1szt 250ml 100g	1 7 7 3	
	PODWIECZOREK			
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 4-9 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 z warzywami chleb pszenny, razowy, pszenno szpinak herbata z cukrem	200ml 10g 30g 60g 100g 250ml	1,7 7 4,9 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	galaretka z jabłkiem	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: krupnik jęczmienny kotlet mielony pieczony 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: krupnik jęczmienny Medalion drobiowy duszony w sosie Marchewka gotowana z olejem słonecznikowym Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7 	gotowanie
	KOLACJA			
dieta Kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% ryz zapiekany z jabłkiem banan kawa mleczna „Inkaq” z cukrem/	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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 lat

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 15g 40g 80g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
	ŚNIADNIEII			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	jogurt owocowy	130g	7	
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ryż 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 z ryby gotowanej z warzywami banan kawa mleczna, „Inka” z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 4,9 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 4-9 lat

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 ,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 1,3,9	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa : marchwianka z lanymi kluseczkami filet drobiowy 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% wędlina drobiowa jajko tarte jabłko z marchewką kawa mleczna	80g 15g 20g 1 szt 100g 250ml	1 7 3	
	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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 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% jajecznica 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% pieczeń rzymska z warzywami jablko pieczone kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 1,3,9 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 4-9 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% ser żółty wędlina wieprzowa 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 : grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora , ogórka z cebulą z jogurtem i ze słonecznikiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 60g 250ml	1,7,9 1,9 7 1	duszenie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa: grysikowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,9	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jabłko gotowane kakao	80g 15g 60g 100g 250ml	1 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 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 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 drobiowe na gorąco chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 60g 250ml	1,7 8 7 1	
	II ŚNIADANIE			
dieta kod: Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P1)	galaretka owocowa	130g		
	OBIAD			
dieta kod Podstawowa (P1)	zupa: rosół z makaronem filet drobiowy panierowany ziemniaki z koperkiem warzywa gotowane z olejem słonecznikowym woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,3,9 1,7	pieczenie
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 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7	gotowanie
	KOLACJA			
dieta kod Podstawowa (P1) Łatwostrawna (P2)	chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z jajek z wędliną banan kawa mleczna,, Inka ,, z cukrem	80g 15g 40g 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	130g	7	

Dobry posiłek Jadłospis 10-dnowy 22-03-2025 do 31-03-2025 dla dzieci 4-9 lat

Poniedziałek 31-03-025

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 salata herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 30g 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: ogórkowa pierogi z serem i masłem kompot z jabłek	200ml 100g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod Łatwostrawna (P2)	zupa :ryżanka pulpet wieprzowy w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 80g 100g 100g 250ml	9 1,3,7	gotowanie
	KOLACJA			
	chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kawa mleczna „ Inka „	80g 10g 120g 250g	1 1 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 22-03-2025 do 31-03-2025 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-gorzyczka, 11- nasiona sezamu,12- siarczany, 13- lubin 14 mięczaki