

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z kaszą manną masło 82% twarożek jajko chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan herbata z cukrem	250ml 20g 20g 1 szt 130g 100g 250ml	1,7 8 7 3 1 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie drożdżówka	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: zupa z soczewicą z ziemniakami gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki z koperkiem jablko woda z cytryną i miodem	250ml 120g 250g 150g 250ml	1,7,9 1,7	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa : zupa koperkowa pulpet mięsno - ryżowy gotowany w sosie pomidorowym szpinak ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z gotowanej ryby z jajkiem pomidor kawa mleczna z cukrem	130g 20g 100g 80g 250ml	1 7 3,4,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek salatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		

II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z płatkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty jablko herbata z cukrem	250ml 20g 80g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 3,7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: ogórkowa ryba pieczona surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,7,9 1,3,4	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: ryżanka pulpet rybny w sosie buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,4,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% leczo z wędliną wieprzową pomidor kawa mleczna z cukrem	130g 20g 120g 80g 250ml	1 7 9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kisiel owocowy bez cukru	130g		

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	zupa mleczna z makaronem masło 82% serdelki na gorąco chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty mandarynka herbata z cukrem	250g 20g 60g 130g 30g 250ml	1,7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: pomidorowa z ryżem pierogi z mięsem i kapustą z zasmażaną cebulką marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem i ze słonecznikiem kompot mix owoców	250ml 120 g 150 g 250ml	7,9 1,3,7 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	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajko gotowane wędlina drobiowa banan/papryka herbata z cukrem	130g 20g 1szt. 30g 80g 250 ml	1 7 3	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		

IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% pasta mięsna chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty papryka herbata z cukrem	250ml 20g 60g 130g 100g 250ml	7 7 9 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: rosół z makaronem udko drobiowe pieczone surówka z kapusty kiszzonej 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
dieta kod łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajka gotowane jablko kawa mleczna z cukrem	130g 20g 2szt. 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

V dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna zacierką na mleku masło 82% chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pieczeń rzymska wędlina papryka herbata z cukrem	250ml 20g 130g 30g 20g 100g 250ml	1,3,7 7 1 1,9	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny	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 250ml	1,7,9 1 1	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna kawa mleczna z cukrem, jabłko	130g 20g 60g 250ml 100g	1 7 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek wafle ryżowe razowe	15g	1	

VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z kaszką manna masło 82% pasta z ryby wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty pomidor herbata z cukrem	250ml 20g 30g 20g 130g 100g 250ml	1,7 7 4 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: barszcz czerwony z fasolą 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: koperkowa udko drobiowe duszone w sosie marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	250ml 120g 150g 250g 250ml	1,3,9 1,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną ogórek kawa mleczna z cukrem	130g 20g 120g 100g 250ml	1 7 3,9 7	
posiłek dodatkowy podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek pieczywo razowe chrupkie	15g	1	

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

VII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z patkami owsianymi masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, żytni jablko herbata z cukrem	250ml 20g 60g 130g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym, cebulą i jabłkiem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1 1	duszenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: koperkowa wieprzowina w sosie (łopatka) buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem	250ml 120g 150g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna z warzywami banan kawa mleczna	130g 20g 80g 100g 250ml	1 7 9 7	
posiłek dodatkowy podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		

VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% ser żółty pasztet drobiowy chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty szpinak herbata z cukrem	250ml 20g 30g 30g 130g 30g 250ml	7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie kasza 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	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 150g 250g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina drobiowa jajko papryka kawa mleczna	130g 20g 30g 1szt. 70g 250ml	1 7 7	
posiłek dodatkowy podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kisiel owocowy	130g		

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

IX dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z kaszą jęczmienną masło 82% jajecznica ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni z ziarenkami banan herbata z cukrem	250ml 20g 40g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie sałata z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym	60g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: krupnik ryżowy śledź w sosie śmietanowym z cebulką i jabłkiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	250ml 120g 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 250g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
dieta podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pieczeń rzymska z warzywami pomidor kakao z cukrem	130g 20g 60g 80g 250ml	1 7 1,3,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek jogurt naturalny	130g	7	

X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% ser żółty wędlna wieprzowa chleb pszenny,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan kakao	250ml 20g 40g 20g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1	
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 filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	250ml 120g 150g 250g 250ml	9 1,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami pomidor jabłko kawa mleczna	130g 20g 80g 70g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
posiłek dodatkowy podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		

średnia dobowo wartość energetyczna i odżywcza dla dzieci od 10-18 r.ż. - dieta podstawowa kod (p1) łatwostrawna kod(p2): energia 2200kcal, białko 70g, węglowodany 286g w tym cukry (mono-i disacharydy- 55g), tłuszcze 60g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 20g, sól 1500mg

legenda alergenów:1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko i jego pochodne, 8- orzechy, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12- siarczany, 13- lubin, 14 mięczaki