

## Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 10 do 18 roku życia

## I dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> drożdżówka	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> salatka z pomidora ogórka czerwonej cebuli z olejem słonecznikowym	60g		

## II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> łatwostrawna (p2)	zupa: <b>ryżanka</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> 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
<b>dieta kod:</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> sok warzywny	200ml		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> salatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret ze słonecznikiem	60g		

## IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% jajka gotowane jablko kawa mleczna z cukrem	130g 20g 2szt. 100g 250ml	1 7 3 7	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna kawa mleczna z cukrem, jabłko	130g 20g 60g 250ml 100g	1 7 7	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> wafle ryżowe razowe	15g	1	

## VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> sałatka z ogórkiem z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> łatwostrawna (p2)	<b>zupa:</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>posiłek dodatkowy</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> jogurt naturalny	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> łatwostrawna (p2)	<b>zupa:</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta mięsna z warzywami banan kawa mleczna	130g 20g 80g 100g 250ml	1 7 9 7	
<b>posiłek dodatkowy</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> sałatka z pomidora i ogórka z olejem słonecznikowym	60g		

## VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> kasza manna na gęsto	130g	7	
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> łatwostrawna (p2)	<b>zupa:</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% wędlina drobiowa jajko papryka kawa mleczna	130g 20g 30g 1szt. 70g 250ml	1 7 7	
<b>posiłek dodatkowy</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> sałata z rzodkiewką i papryką z olejem słonecznikowym	60g		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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	
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> jogurt naturalny	130g	7	

## X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>śniadanie</b> zupa mleczna z zacierka na mleku masło 82% ser żółty wędlina wieprzowa chleb pszenny,razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty banan kakao	250ml 20g 40g 20g 130g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1	
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>II śniadanie</b> sok warzywny	200ml		
	<b>obiad</b>			
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> 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
<b>dieta kod</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>kolacja</b> 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	
<b>posiłek dodatkowy</b> podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	<b>podwieczorek</b> 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