

Przykładowy jadłospis 10-dniowy dla dzieci od 4 do 9 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 wędlina drobiowa chleb pszenny ,razowy banan herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 60g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p1)	II śniadanie galaretkawocowa	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa pulpet w sosie pomidorowy ziemniaki z koperkiem jablko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,7	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa : zupa koperkowa pulpet mięsno – ryżowy gotowany w sosie pomidorowym szpinak z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,7,9 1,3,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z gotowanej ryb z jajkiem banan kawa mleczna z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 3,4,9 7	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek jablko pieczone	100g		

II dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod: dieta podstawowa (p1) dieta łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z platkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny, razowy jablko sałata herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 30g 250ml	1,3,7 7 3,7 1	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny rzodkiewka	130g 70g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: ogórkowa ryba pieczona buraczki z olejem i ze słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 80 g 100g 100g 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	200ml 80g 100g 100g 250ml	9 1,3,4	gotowanie
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kawa mleczna	80g 10g 120g 250g	1 7 7 7	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kisiel owocowy	130g		

Przykładowy jadłospis 10-dniowy dla dzieci od 4 do 9 roku życia

III dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie 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	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy duszony z warzywami marchewka z jabłkiem, selerem, jogurtem i słonecznikiem makaron kompot mix owoców	200ml 80g 100g 80g 250ml	7,9 1 1,3,7	gotowanie, smażenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: pomidorowa z ryżem filet drobiowy gotowany w sosie marchewka z jabłkiem, jogurtem i słonecznikiem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 80g 100g 100g 250ml	7,9 1,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy, masło 82% twaróg wędlina drobiowa banan herbata z cukrem /bez cukru dieta kod(c3)	80g 15g 10g 20g 80g 250 ml	1 7 7	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek jogurt owocowy	130g	7	

IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie zupa mleczna z ryżem masło 82% wędlina drobiowa ser żółty chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wielozłazisty papryka herbata z cukrem	200ml 15g 20g 10g 80g 100g 250ml	7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie galaretka owocowa	130g		
	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	200ml 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
dieta k 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 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% jajka gotowane jabłko kawa mleczna z cukrem	80g 15g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	

Przykładowy jadłospis 10-dniowy dla dzieci od 4 do 9 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	200ml	1,3,7	
	masło 82%	15g	7	
	chleb pszenny, razowy	80g	1	
	pieczeń rzymska	20g	1,3,9	
	wędlina drobiowa	10g		
banan	100g			
herbata z cukrem	250ml			
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie			
	jogurt owocowy	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: brokułowa	200ml	1,7,9	pieczenie
	gulasz wieprzowy	80g	1	
	kasza jęczmienna	80g	1	
	sałatka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym	100g		
	kompot mix owoców	250ml		
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa brokułowa	200ml	1,7,9	gotowanie
	gulasz wieprzowy	80g	1	
	warzywa gotowane z olejem słonecznikowym	100g		
	kasza jęczmienna	80g	1	
	kompot mix owoców	250g		
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja			
	chleb pszenny, razowy,	80g	1	
	masło 82%	15g	7	
	pasta mięsna z warzywami	30g	9	
	kawa mleczna z cukrem	250ml	7	
jablko pieczone	100g			
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	200ml	1,7	
	masło 82%	10g	7	
	jajko	1szt	3	
	wędlina drobiowa	10g		
	chleb pszenny, razowy, pszenno	60g	1	
	szpinak	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie			
	galaretka z jabłkiem	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa	200ml	1,7,9	pieczenie
	kotlet mielony pieczony	80g	1,3	
	surówka z ogórka kiszzonego z olejem słonecznikowym	100g		
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot z jabłek	250ml		
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: koperkowa	200ml	1,7,9	gotowanie
	udko drobiowe duszone w sosie	80g	1,7	
	marchewka gotowana z olejem słonecznikowym	100g		
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot z jabłek	250ml		
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	Kolacja			
	chleb pszenny, razowy	80g	1	
	masło 82%	15g	7	
	sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną	80g	3,9	
	sałata	35g		
kawa mleczna z cukrem	250ml	7		
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek			
	pieczywo razowe chrupki	15g	1	

Przykładowy jadłospis 10-dniowy dla dzieci od 4 do 9 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 jabłko pieczone herbata z cukrem	200ml 15g 40g 80g 100g 250ml	1,7 7 3 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt owocowy	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1 1	duszenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: koperkowa wieprzowina gotowana w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem	200ml 80g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami banan kawa mleczna z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	

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 szpinak herbata z cukrem	200ml 15g 10g 20g 80g 100g 250ml	7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie 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 100g 250ml	1,3,7,9 1,3,9 7	smażenie
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 80g 100g 100g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina drobiowa jajko tarte jabłko z marchewką kawa mleczna	80g 15g 20g 1szt. 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kisiel owocowy	130g		

Przykładowy jadłospis 10-dniowy dla dzieci od 4 do 9 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 banan herbata z cukrem	200ml 15g 40g 100g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie kaszka manna z sokiem	130g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: krupnik ryżowy naleśniki z twarogiem kompot mix owoców	200ml 120g 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 100g 250ml	9 4,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% pieczeń rzymska z warzywami jabłko pieczone kakao z cukrem	80g 15g 40g 100g 250ml	1 7 1,3,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek jogurt owocowy	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 wędlina wieprzowa chleb pszenny ,razowy banan kakao z cukrem	200ml 15g 20g 10g 80g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie galaretka owocowa z jabłkiem	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa: grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami sałatka z pomidora, ogórka, cebuli, jogurtem i 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 100g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jabłko gotowane kakao	80g 15g 60g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek tarta marchewka z jabłkiem	130g		

średnia wartość dobową energetyczną i odżywczą dla dzieci od 4-9 r.ż.: dietydieta podstawowa (p1) dieta łatwostrawna (p2): energia 1800ckal, białko 25g, węglowodany 200g w tym cukry (mono-i disacharydy -25g), tłuszcze 60g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 16g, sól 1,2g

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