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

II dzień

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

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	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z makaronem	200ml	1,3,7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	serdelki na gorąco	40g		
	chleb pszenny ,razowy	80g	1	
	mandarynka	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	sok warzywny	200ml		
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa: pomidorowa z ryżem	200ml	7,9	
dieta kod	filet drobiowy duszony z warzywami	80g	1	gotowanie, smażenie
podstawowa (p1)	marchewka z jabłkiem, selerem, jogurtem i słonecznikiem	100g		
	makaron	80g		
	kompot mix owoców	250ml	1,3,7	
dieta kod	zupa: pomidorowa z ryżem	200ml	7,9	
łatwostrawna (p2)	filet drobiowy gotowany w sosie	80g	1,7	
	marchewka z jabłkiem, jogurtem i słonecznikiem	100g		gotowanie
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix owocowy	250ml		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy,	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	twaróg	10g	7	
	wędlina drobiowa	20g		
	banan	80g		
	herbata z cukrem /bez cukru **dieta kod(c3)**	250 ml		
dieta kod:	**podwieczorek**			
podstawowa (p1)	jogurt owocowy	130g	7	
łatwostrawna (p2)				

IV dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z ryżem	200ml	7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	wędlina drobiowa	20g		
	ser żółty	10g	7	
	chleb pszenny, razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty	80g	1	
	papryka	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	galaretka owocowa	130g		
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa**:** rosół z makaronem	200ml	1,3,7,9	
dieta kod	udko drobiowe pieczone	80g		
podstawowa (p1)	surówka z kapusty kiszonej z olejem słonecznikowym	100g		pieczenie
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix owoców	250ml		
dieta k	zupa rosół z makaronem	200ml	1,3,7,9	
łatwostrawna (p2)	udko drobiowe gotowane w sosie	80g	1,7	gotowanie
	warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym	100g	7	
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix owoców	250ml		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	jajka gotowane	1szt	3	
	jabłko	100g		
	kawa mleczna z cukrem	250ml	7	
diet kod	**podwieczorek**			
podstawowa (p1)	budyń waniliowy	130g	7	
łatwostrawna (p2)				

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

V dzień

Diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
	śniadanie			
dieta kod	zupa mleczna zacierką na mleku	200ml	1,3,7	
podstawowa (p1)	masło 82%	15g	7	
łatwostrawna (p2)	chleb pszenny, razowy	80g	1	
	pieczeń rzymska	20g	1,3,9	
	wędlina drobiowa	10g		
	banan	100 g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	jogurt owocowy	130g	7	
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa: brokułowa	200ml	1,7,9	
	gulasz wieprzowy	80g	1	pieczenie
dieta kod	kasza jęczmienna	80g	1	
podstawowa (p1)	sałatka z ogórka kiszonego z olejem słonecznikowym	100g		
	kompot mix owoców	250ml		
dieta kod	zupa brokułowa	200ml	1,7,9	
łatwostrawna (p2)	gulasz wieprzowy	80g	1	gotowanie
	warzywa gotowane z olejem słonecznikowym	100g		
	kasza jęczmienna	80g	1	
	kompot mix owoców	250g		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy,	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	pasta mięsna z warzywami	30g	9	
	kawa mleczna z cukrem	250ml	7	
	jabłko pieczone	100g		
dieta kod	**podwieczorek**		1	
podstawowa (p1)	wafle ryżowe razowe	15g		
łatwostrawna (p2)				

VI dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z kaszką manna	200ml	1,7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	10g	7	
	jajko	1szt	3	
	wędlina drobiowa	10g		
	chleb pszenny, razowy, pszenno	60g	1	
	szpinak	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	galaretka z jabłkiem	130g		
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa: koperkowa	200ml	1,7,9	
	kotlet mielony pieczony	80g	1,3	
dieta kod	surówka z ogórka kiszonego z olejem słonecznikowym	100g		pieczenie
podstawowa (p1)	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot z jabłek	250ml		
dieta kod	**zupa:** koperkowa	200ml	1,7,9	
łatwostrawna (p2)	udko drobiowe duszone w sosie	80g	1,7	
	marchewka gotowana z olejem słonecznikowym	100g		gotowanie
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot z jabłek	250ml		
dieta kod	**Kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	sałatka jarzynowa z jajkiem i wędliną	80g	3,9	
	sałata	35g		
	kawa mleczna z cukrem	250ml	7	
dieta kod	**podwieczorek**			
podstawowa (p1)	pieczywo razowe chrupki	15g	1	
łatwostrawna (p2)				

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

VIII dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z ryżem	200ml	7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	ser żółty	10g	7	
	pasztet drobiowy	20g		
	chleb pszenny ,razowy	80g	1	
	szpinak	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	kaszka manna z sokiem	200ml	7	
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa: marchwianka z lanymi kluseczkami	200ml	1,3,7,9	
	kotlet schabowy duszony z warzywami	80g	1,3,9	smażenie
dieta kod	fasolka szparagowa z olejem słonecznikowym	100g	7	
podstawowa (p1)	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix owoców	250ml		
dieta kod	**zupa:** marchwianka z lanymi kluseczkami	200ml	1,3,7,9	
łatwostrawna (p2)	medaliony drobiowe w sosie	80g	1,7	gotowane
	brokuł gotowany z olejem słonecznikowym	100g	7	
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix **owoców**	250ml		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	wędlina drobiowa	20g		
	jajko	1szt.	3	
	tarte jabłko z marchewką	100g		
	kawa mleczna	250ml	7	
dieta kod	**podwieczorek**	130g		
podstawowa (p1)	kisiel owocowy			
łatwostrawna (p2)				

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	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z kaszą jęczmienną	200ml	1,3,7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	jajecznica ze szczypiorkiem	40g	3	
	chleb pszenny, razowy	100g	1	
	banan	100g		
	herbata z cukrem	250ml		
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	kaszka manna z sokiem	130g	7	
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
	zupa: krupnik ryżowy	200ml	9	
dieta kod	naleśniki z twarogiem	120g	1,3,7	
podstawowa (p1)	kompot mix owoców	250ml		
dieta kod	zupa**:** krupnik ryżowy	200ml	9	
łatwostrawna (p2)	ryba gotowana sosie	80g	4,7	gotowanie
	marchewka gotowana z groszkiem z olejem słonecznikowym	150g	7	
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	kompot mix owocowy	250ml		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb pszenny, razowy	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	pieczeń rzymska z warzywami	40g	1,3,9	
	jabłko pieczone	100g		
	kakao z cukrem	250ml	7	
dieta kod	**podwieczorek**			
podstawowa (p1)	jogurt owocowy	130g	7	
łatwostrawna (p2)				

X dzień

diety	rodzaj posiłku	gramatura	alergeny	rodzaj obróbki termicznej posiłku
dieta kod	**śniadanie**			
podstawowa (p1)	zupa mleczna z zacierka na mleku	200ml	1,3,7	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	ser żółty	20g	7	
	wędlina wieprzowa	10g		
	chleb pszenny ,razowy	80g	1	
	banan	100g		
	kakao z cukrem	250ml	7	
dieta kod	**II śniadanie**			
podstawowa (p1)	galaretka owocowa z jabłkiem	130g		
łatwostrawna (p2)				
	obiad			
dieta kod	zupa: grysikowa	200ml	1,7,9	duszenie
podstawowa (1)	gulasz wieprzowy z warzywami	80g	1,9	
	sałatka z pomidora, ogórka, cebuli, jogurtem i słonecznikiem	100g	7	
	kasza jęczmienna	60g	1	
	woda z miodem i cytryną	250ml		
dieta kod	zupa: grysikowa	200ml	1,7,9	
łatwostrawna (p2)	filet drobiowy gotowany w sosie	80g	1,7	
	buraczki z olejem słonecznikowym	100g		gotowanie
	ziemniaki z koperkiem	100g		
	woda z miodem i cytryną	250ml		
dieta kod	**kolacja**			
podstawowa (p1)	chleb razowy, pszenno-żytni wieloziarnisty	80g	1	
łatwostrawna (p2)	masło 82%	15g	7	
	pasta z ryby gotowanej z warzywami	60g	4,9	
	jabłko gotowane	100g		
	kakao	250ml	7	
dieta kod	**podwieczorek**			
podstawowa (p1)	tarta marchewka z jabłkiem	130g		
łatwostrawna (p2)				

średnia wartość dobowa energetyczna i odżywcza dla dzieci od 4-9 r.ż.: diety dieta 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-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12- siarczany, 13- łubin, 14 mięczaki