

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 12 do 36 miesiąca 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 10g 10g 10g 60g 100g 250ml	1,7 8 7 1	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie galaretki owocowa	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa pulpet w sosie pomidorowy ziemniaki z koperkiem jabłko gotowane woda z cytryną i miodem	200ml 60g 80g 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 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% pasta gotowanej ryb z jajkiem banan kawa mleczna z cukrem/	60g 10g 40g 100g 250ml	1 7 3,4,9 7	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek jabłko 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 płatkami owsianymi masło 82% pasta z jajek i żółtego sera chleb pszenny ,razowy jabłko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 40g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 3,7 1	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt naturalny rzodkiewka tarta	130g 70g	7	
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: ogórkowa ryba pieczona buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60 g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3,4	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: ryżanka pulpet rybny w sosie buraczki z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jabłek	200ml 60g 100g 80g 250ml	9 1,4,7	gotowanie
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% ryż zapiekany z jabłkiem kawa mleczna	60g 10g 120g 250ml	1 1 7	
dieta kod: podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kissiel owocowy	130g		

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 12 do 36 miesiąca 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 10g 40g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 1 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie sok warzywny	200ml		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: pomidorowa z ryżem pierś z kurczaka duszona z warzywami marchewka z jabłkiem z selerem jogurtem makaron kompot mix owoców	200ml 60 g 100 g 60g 250ml	7,9 1,9 7 1,3	gotowanie, smażenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa :pomidorowa z ryżem pierś z kurczaka gotowany w sosie marchewka z jabłkiem z jogurtem ziemniaki z koperkiem kompot mix owocowy	200ml 60g 100g 80g 250ml	7,9 1,7 7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, żytni masło 82% pasta mięsna z warzywami wędlina drobiowa banan herbata z cukrem	60g 10g 20g 20g 80g 250 ml	1 7 9	
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 papryka herbata z cukrem	200ml 10g 10g 10g 60g 100g 250ml	7 7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	śniadanie galaretki owocowa	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: rosół z makaronem udko z kurczaka pieczone surówka z kapusty kiszzonej z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100 g 80g 250ml	1,3,7,9	pieczenie
dieta k łatwostrawna (p2)	zupa rosół z makaronem udko z kurczaka gotowane w sosie warzywa gotowane na parze z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot mix owoców	200ml 60g 100g 80g 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	60g 10g 1szt 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek budyń waniliowy	130g	7	

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 12 do 36 miesiąca 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, pieczeń rzymska z warzywami wędlina banan herbata z cukrem	200ml 10g 40g 20g 100g 80g 250ml	1,3,7 7 1 1,3,9	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie jogurt owocowy	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym kasza jęczmienna warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kompot mix owoców	200ml 60g 60g 100g 250ml	1,7,9 1 1	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa brokułowa gulasz wieprzowy w sosie jarzynowym warzywa gotowane z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna kompot mix owoców	200ml 60g 100g 60g 250g	1,7,9 1 1	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny ,razowy masło 82% twarożek z rzodkiewką jajko kawa mleczna z cukrem jabłko pieczone	60g 10g 30g ½ szt. 250ml 100g	1 7 7 3 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 twarogu z rzodkiewką wędlina drobiowa chleb pszenny, razowy jabłko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 10g 10g 60g 100g 250ml	1,7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie galaretki z jabłkiem	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (p1)	zupa: koperkowa kotlet mielony pieczony surówka z ogórka kiszzonego(tarta) z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jablek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,3	pieczenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: koperkowa udko z kurczaka duszone w sosie marchewka gotowana z olejem słonecznikowym ziemniaki z koperkiem kompot z jablek	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% salatka jarzynowa z jajkiem i wędliną banan kawa mleczna z cukrem/	60g 10g 80g 100g 250ml	1 7 3,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek pieczywo razowe chrupki	15g	1	

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 12 do 36 miesiąca 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% jajecznicza ze szczypiorkiem chleb pszenny, razowy jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 40g 60g 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 w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 60g 250ml	1,7,9 1 1	duszenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: koperkowa wieprzowina duszona w sosie buraczki z olejem słonecznikowym kasza jęczmienna woda z cytryną i miodem	200ml 60g 100 g 60g 250ml	1,7,9 1,7 1	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% pasta mięsna z warzywami banan kawa mleczna z cukrem	60g 10g 40g 100g 250ml	1 7 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 jablko pieczone herbata z cukrem	200ml 10g 10g 20g 60g 100g 250ml	7 7 7 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie kaszka manna z sokiem	200ml		
	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 60g 100g 80g 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 60g 100g 80 g 250ml	1,3,7,9 1,7 7	gotowane
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb pszenny, razowy masło 82% wędlina jajko tarte jablko z marchewką kawa mleczna	60g 10g 20g 1szt. 100g 250ml	1 7 3 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek kisiel owocowy	130g		

Jadłospis 10 dniowy dla dzieci od 12 do 36 miesiąca 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 10g 40g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 3 1	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie kaszka manna z sokiem	130g		
	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 60g 150g 80 g 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	60g 10g 40g 100g 250ml	1 1 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 10g 20g 10g 60g 100g 250ml	1,3,7 7 7 1 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	II śniadanie galaretki owocowa z jabłkiem	130g		
	obiad			
dieta kod podstawowa (1)	zupa : grysikowa gulasz wieprzowy z warzywami buraczki z olejem kasza jęczmienna woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 60g 250ml	7,9 1,9 7 1	duszenie
dieta kod łatwostrawna (p2)	zupa: grysikowa filet drobiowy gotowany w sosie buraczki z olejem ziemniaki z koperkiem woda z miodem i cytryną	200ml 60g 100g 80g 250ml	1,7,9 1,7	gotowanie
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	kolacja chleb razowy, pszenno masło 82% pasta z ryby gotowanej z warzywami jabłko gotowane kakao	60g 10g 60g 100g 250ml	1 7 4,9 7	
dieta kod podstawowa (p1) łatwostrawna (p2)	podwieczorek tarta marchewka z jabłkiem	130g		

średnia dobowo wartość energetyczna i odżywcza dla dzieci od 12-36 mż: diety dieta podstawowa (p1) dieta łatwostrawna (p2) - energia 1000kcal, białko 20g, węglowodany 130g w tym cukry (mono-i disacharydy- 15g), tłuszcze 35g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18g, błonnik 10g, sól 1g

legenda alergenów:

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