

DIETA MAŁEGO DZIECKA

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 1241,3 kcal	Śniadanie 26,2%	Makaron na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb pszenny	40	1 kromka
		Masło extra	5	1 łyżeczka
		Szynka kanapkowa	10	1 plaster
		Papryka czerwona	60	¼ średniej
		Herbata napar bez cukru	225	1 szklanka
	Obiad 49,1%	Zupa ryżowa	300	Niepełny talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	½ płaskiego talerza
		Bitki drobiowe w jarzynach, duszone	75	1 bitka
		Surówka z gotowanych marchewek	50	½ porcji
		Kompot owocowy	250	1 szklanka
	Kolacja 24,6%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło extra	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	20	2 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Wtorek 1406,9 kcal	Śniadanie 38,7%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy półtłusty	45	2 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Napój mleczny kakaowy	250	1 szklanka
	Obiad 37,6%	Zupa jarzynowa	300	Niepełny talerz
		Makaron z serem twarogowym i masłem	150	¼ talerza
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	100	½ szklanki
	Kolacja 23,5%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Pasta z jaj	24	2 łyżki
		Szczypiorek	18	2 łyżki
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Środa 1368,1 kcal	Śniadanie 28,1%	Płatki owsiane na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb mieszany	40	2 kromki
		Masło ekstra	5	1 łyżeczka
		Dżem truskawkowy		

		niskosłodzony	35	2łyżki
	Obiad 46,1%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	300	Niepełny talerz ½ płaskiego talerza ½ porcji ½ porcji 1 szklanka
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	
		Surówka z gotowanych buraków	85	
		Gulasz drobiowy	50	
		Kompot z owoców	250	
	Kolacja 25,7%	Chleb mieszany	150	3 kromki 3 łyżeczki 1 plaster 1 plaster 1 mały 1 szklanka
		Masło ekstra	15	
		Ser, Edamski tłusty	20	
		Szynka z indyka	10	
		Pomidor	50	
		Herbata, napar bez cukru	250	
Czwartek 1309,5 kcal	Śniadanie 27,4%	Kasza manna na mleku	250	Niepełny talerz 1 kromka 1 łyżeczka 2 plastry 1 średni 1 szklanka
		Chleb pszenny	40	
		Masło ekstra	5	
		Szynka wieprzowa, gotowana	20	
		Ogórek	80	
		Herbata napar bez cukru	250	
	Obiad 43,8%	Barszcz ukraiński z białą fasolą	300	Niepełny talerz ½ talerza ½ porcji ½ porcji 1 szklanka 1 średnie
		Kasza perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym	100	
		Potrąwka z kurczaka	60	
		Marchewka gotowana	50	
		Kompot z owoców	250	
		Jabłko	150	
	Kolacja 28,7%	Bułki wrocławskie	90	3 kromki 2 łyżeczki 3 plasterki 1 mały 3 łyżki 1 szklanka
		Masło ekstra	10	
		Szynka z piersi kurczaka	30	
		Pomidor	50	
		Szczypiorek	18	
		Herbata, napar bez cukru	250	
Piątek 1415,1 kcal	Śniadanie 38,3%	Chleb mieszany	80	2 kromki 2 łyżeczki
		Masło ekstra	10	
		Pasta z sera		

		twarogowego Napój mleczny kakaowy	60 200 250	4 łyżki Średnia porcja 1 szklanka
	Obiad 38,1%	Zupa pomidorowa z makaronem	300	1 talerz
		Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym	85	¼ talerza
		Szpinak, gotowany	50	½ porcji
		Dorsz w jarzynach	75	½ porcji
		Kompot z owoców	225	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 23,5%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	35	2 łyżki
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Sobota 1340,3 kcal	Śniadanie 25,7%	Ryż na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb pszenny	40	2 kromki
		Masło ekstra	5	1 łyżeczka
		Polędwica sopocka	20	2 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 51,4%	Zupa ogórkowa	300 200	Niepełny talerz ½ talerza
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym		
		Kotlety z kurczaka saute, smażone	50	½ porcji
		Surówka z buraczków	85	½ porcji
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 25,8%	Chleb mieszany	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	20	2 plastry
		Pomidor	50	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Niedziela 1309,6%	Śniadanie 25,2%	Kasza jęczmienna na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb mieszany	40	2 kromki
		Masło ekstra	5	1 łyżeczka
		Szynka z piersi kurczaka	20	2 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ średniej

		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 48,3%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony	60	1 mały
		Mizeria ze śmietaną	55	½ porcji
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 26,4%	Chleb pszenny	80	2 kromki
Poniedziałek 1408,7 kcal	Śniadanie 37,5%	Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy półtłusty	45	2 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Kasza manna na mleku	250	Niepełny talerz
		Chleb pszenny	40	1 kromka
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
	Obiad 49,8%	Ser topiony, edamski	25	Mała porcja
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Zupa ryżowa	300	Niepełny talerz
Wtorek 1575,1%	Śniadanie 34,2%	Gołąbki z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym	200	2 średnie sztuki
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 22,6%	Chleb mieszany	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Polędwica sopocka	20	2 plastry
		Pomidor	50	1 mały
	Obiad 44,1%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	50	4 łyżki
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Szczypiorek	12	2 łyżki
		Napój jogurtowy kakaowy	250	1 szklanka
	Obiad 44,1%	Zupa ziemniaczana	300	Niepełny talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków z sosem	140	½ talerza

		<p>pomidorowym Surówka z gotowanych Buraków z jabłkami Kompot z owoców</p>	<p>80</p> <p>250</p>	<p>1/2 porcji</p> <p>1 szklanka</p>
	<p>Kolacja 21,6%</p>	<p>Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z jaj Papryka czerwona Herbata napar bez cukru</p>	<p>80 10 24 60 250</p>	<p>2 kromki 2 łyżeczki 2 łyżki ¼ średniej 1 szklanka</p>
<p>Środa 1204,7 kcal</p>	<p>Śniadanie 27,2%</p>	<p>Makaron na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Ogórek Herbata napar bez cukru</p>	<p>250 40 5 20 80 250</p>	<p>Niepełny talerz 1 kromka 1 łyżeczka 2 plastry 1 średni 1 szklanka</p>
	<p>Obiad 41,4%</p>	<p>Barszcz czerwonyzabielany Kasza perłowa na sypko, z tłuszczem roślinny Pieczeń wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców</p>	<p>300 100 50 40 250</p>	<p>Niepełny talerz ¼ talerza ½ porcji Mała porcja 1 szklanka</p>
	<p>Kolacja 31,3%</p>	<p>Chleb pszenny Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy półtłusty</p>	<p>80 10 25 45</p>	<p>2 kromki 2 łyżeczki 2 łyżki 2 cienkie plastry</p>
	<p>Śniadanie 25,6%</p>	<p>Ryż na mleku Chleb mieszany Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Herbata napar bez cukru</p>	<p>250 40 5 20 50 250</p>	<p>Niepełny talerz 2 kromki 1 łyżeczka 2 plastry 1 mały 1 szklanka</p>
	<p>Obiad 48,5%</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami Risotto z mięsem i</p>	<p>300</p>	<p>Niepełny talerz</p>

		warzywami	150	½ talerza
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 25,8%	Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	20	2 plasterki
		Rzodkiewka	50	2 duże
Piątek 1505,6 kcal	Śniadanie 35,0%	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	35	Średnia porcja
		Pomidor	50	1 mały
	Obiad 44,3%	Napój mleczny kakaowy	250	1 szklanka
		Zupa jarzynowa	300	Niepełny talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Dorsz, kotlet mielony, smażony	60	1 mały
		Bukiet z jarzyn z wody	150	mała porcja
Sobota 1244,7 kcal	Kolacja 20,5%	Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Chleb pszenny	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	25	2 łyżki
	Śniadanie 25,8%	Płatki owsiane na mleku	200	Niepełny talerz
		Chleb mieszany	40	1 kromka
		Masło ekstra	5	1 łyżeczka
		Szynka kanapkowa	20	2 plastry
		Ogórek	80	1 średni
	Obiad 49,1%	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Zupa pomidorowa z makaronem	300	Niepełny talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	60	2 małe
		Mizeria ze śmietaną	55	½ porcji

		Kompot z owoców Jabłko	250 150	1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 25,0%	Chleb pszenny Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Papryka czerwona Herbata napar bez cukru	80 10 20 60 250	2 kromki 2 łyżeczki 2 plastry ¼ średniej 1 szklanka
Niedziela 2532,3 kcal	Śniadanie 33,6%	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy homogenizowany Pomidor Napój mleczny jogurtowy	80 10 30 50 250	2 kromki 2 łyżeczki 3 łyżki 1 średni 1 szklanka
		Rosół z kluskami lanymi Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Schab, pieczony Surówka marchwi i jabłek Kompot z owoców	300 200 35 40 250	Niepełny talerz ½ talerza mała porcja mała porcja 1 szklanka
	Kolacja 28,5%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Herbata napar bez cukru	80 10 20 80 250	2 kromki 2 łyżeczki 2plastry 1 średni 1 szklanka

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta małego dziecka

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	1300 - 1400
Białko	g	39,0 – 48,0
Tłuszcze ogółem	g	46,0 – 50,0
Węglowodany przyswajalne	g	182 - 211
Wapń	mg	800
Żelazo	mg	10
Cholesterol	mg	-
Błonnik pokarmowy	g	13
Udział energii z białka	%	14,0%
Udział energii z tłuszczu	%	28,2%
Udział energii z węglowodanów	%	57,8%

Uwagi technologiczne

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane i estetycznie podane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach ceramicznych, pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno, jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Zupy przygotowywane na wywarach jarskich.
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa podawać z wody, gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawione zawiesinami lub oprószone. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Ziemniaki gotowane.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól (do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziołowy, „jarzynka”, „Vegeta”, papryka słodka, bazylia, estragon, kminek, tymianek.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.