

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.01. sobota	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy 180 g <b>(GI)</b> ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z rzodkiewką 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2080 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 62,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:350 g/30g Błonnik: 26 g Sód:1320 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy 180 g <b>(GI)</b> ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2080 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 62,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:350 g/30g Błonnik: 26 g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*ser homogenizowany na słodko 60 g(MI)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy 160 g <b>(GI)</b> ryż 160 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso gulaszowe 75 g (GI)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z koperkiem 40g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 98 kcal / *1209 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g /* 41g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:160 g / 15g *160 / 15g Błonnik: 9,7g / *9,7g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> szynka wp. 80 g <b>(Sj)</b> ser homogenizowany na słodko 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz drobiowy 260 g <b>(GI)</b> ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z rzodkiewką 60 g <b>(MI)</b> Połędwica drobiowa 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2158 kcal Białko: 122 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/28g Błonnik: 26 g Sód:1456 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.02. niedziela	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI,J)</b> Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Ser topiony 40 g <b>(MI)</b> Jajko ½ <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2130 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:328 g/24g Błonnik: 23,5g Sód:1489 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI,J)</b> Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Szyńka z indyka 40 g <b>(MI)</b> Jajko ½ <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2100 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:328 g/24g Błonnik: 23,5g Sód:1408 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 30g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* ser biały 40g (MI)</i>	Zupa zacierkowa 250 ml <b>(GI,J)</b> Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pierś z ind. got. 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Szyńka z indyka 30 g <b>(MI)</b> Jajko ½ <b>(J)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szyńka z indyka. 30 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 1013 kcal / *1100 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:164 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g /*10g Sód:751 mg /*830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 40g <b>(Sj)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI,J)</b> Pierś z indyka sosie warzywnym 170 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Ser topiony 40 g <b>(MI)</b> Jajko 1szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2200 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg

\*Skróty alergénów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

2024.06.03. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.06.03. poniedziałek	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Schab pieczony (wyr. własny) 40g Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa szczawiowa 300 ml <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g <b>(GI,MI)</b> owoc	Ser homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40g dżem 30 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2021 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Schab pieczony (wyr. własny) 40g Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300ml Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g <b>(GI,MI)</b> owoc	Ser homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g dżem 30 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2030 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml <b>(MI,GI,J)*</b> Schab pieczony (wyr. własny) 30g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g * jajko 1 szt. <b>(J)</b>	Zupa ryżanka 250 ml <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (150 g + 150 g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*kurczak gotowany 80 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 30 g + 20 g <b>(GI,MI)</b> owoc	Ser homogenizowany 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*szynka wp.30 g (Sj)</i> dżem 30 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / * 45g Kw. Nasycone: 8 g / * 10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Schab pieczony (wyr. własny) 40g jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa szczawiowa 300 ml <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> kurczak gotowany 80 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g <b>(GI,MI)</b> owoc	Ser homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40g dżem 30 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2175 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1310 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.04. wtorek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g ketchup 15g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 85 g(GI,J) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Budyń waniliowy 200 ml (MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <b>Posiłek wieczorny:</b> ciastka owsiane (GI), serek danonek (MI)	Energia: 2102 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1290 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g ketchup 15g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 200 ml (MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <b>Posiłek wieczorny:</b> ciastka owsiane (GI), serek danonek (MI)	Energia: 2102 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1290 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Parówka z szynki na ciepło 1 szt.</i> ketchup 15g	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>* pierś z kurczaka 75 g(GI)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 200 ml (MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 50 g (R) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i> <b>Posiłek wieczorny:</b> ciastka owsiane (GI), serek danonek (MI)	Energia: 1005 kcal / *1100 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g  Błonnik: 10g / *10g Sód:751 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g ketchup 15g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Budyń waniliowy 200 ml (MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <b>Posiłek wieczorny:</b> ciastka owsiane (GI), serek danonek (MI)	Energia: 2145 kcal Białko: 104 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1375 mg

\*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.05. środa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Paszтет drobiowy (wyrób własny) 40 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Zupa z czerwonej ciecierzycy 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem z polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2100 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem z polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2072 kcal Białko: 91,1 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g  <i>* jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem z polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>* pierogi z serem 3 szt. (GI,MI,J)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	Szynka z indyka 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*ser biały 50 g (MI)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 1004 kcal / *1101 kcal Białko: 47 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:173 g / 18g *173 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Paszтет drobiowy (wyrób własny) 40 g <b>(GI,J)</b> jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Zupa z czerwonej ciecierzycy 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem z polewą jogurtowo – truskawkową 9 szt. <b>(GI,J,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2170 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1525 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.06. czwartek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40 g	Zupa z botwiny 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Pasta rybna (wyrób własny) 60 g <b>(R,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 1930 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:334 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa z botwiny 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Ser homogenizowany 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 1925 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:334 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>* jajko got. 1 szt.</i>	Zupa z botwiny 250 ml <b>(GI)</b> Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 160 g Kasza jęczmienna 160 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*indyk gotowany 85 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Ser homogenizowany 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*Szynka wp. 40 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g /* 45g Kw. Nasycone: 8 g /* 10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Jajko got. 1 szt. Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40 g	Zupa z botwiny 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g indyk gotowany 85 g Kasza jęczmienna 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 15 g <b>(GI,J)</b>	Pasta rybna (wyrób własny) 60 g <b>(R,MI)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2109 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.07. piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml <b>(GI,MI,J)</b> Kotlet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g Owoc <b>(GI,J)</b>	Pasta jajeczna 60 g <b>(G,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt nat. <b>(MI)</b> , owoc	Energia: 2141 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1343 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) <b>(R)</b> Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g Owoc <b>(GI,J)</b>	Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g <b>(G,J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt nat. <b>(MI)</b> , owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1303 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g  <i>* ser biały 40 g (MI)</i>	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml <b>(GI)</b> Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 90 g) <b>(R)</b> Ziemniaki 160 g  <i>*ryba pieczona 75 g (R)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 50 g Owoc <b>(GI,J)</b>	Pasta jajeczna lekkostrawna 50 g <b>(G,J,MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt nat. <b>(MI)</b> , owoc	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / *41g Kw. Nasycone: 8 g / *9g Węgl./w tym cukry: 153 g / 14g *155 / 14g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód: 762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml <b>(GI,MI,J)</b> Kotlet rybny 2 szt. 170 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 60 g Owoc <b>(GI,J)</b>	Pasta jajeczna 60 g <b>(G,J)</b> szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt nat. <b>(MI)</b> , owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 124 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25g Sód: 1314 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.08. sobota	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Pieczeń rzymska w sosie 85g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 2141 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Pieczeń rzymska w sosie 85g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Twarożek z koperkiem 50 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 2141 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pieczeń rzymska w sosie 75g + 70 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 160 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pieczeń rzymska 80 g Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Twarożek z koperkiem 40 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 999,2 kcal / *1192 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:160,5 g / 15g *160,5 / 15g Błonnik: 9,9g / *9,9g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Pieczeń rzymska 2 szt. w sosie 170g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g <b>(MI)</b> szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 2188 kcal Białko: 119,8 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1316 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.06.09, niedziela	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Polędwica drobiowa 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka got.120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenia</i>	Herbatniki 20 g Owoc <b>(GI)</b>	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g <b>(J,R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g <b>Posiłek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , soczek w kartoniku	Energia: 2188 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1400 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Polędwica drobiowa 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka got.120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenia</i>	Herbatniki 20 g Owoc <b>(GI)</b>	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <b>Posiłek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , soczek w kartoniku	Energia: 2131 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1380 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Polędwica drobiowa 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* ser biały 50 g (MI)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 75 g + 70 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Marchewka got.120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*schab pieczony 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenia</i>	Herbatniki 20 g Owoc <b>(GI)</b>	Szynka z indyka 30g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka z indyka 40 g (Sj)</i> <b>Posiłek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , soczek w kartoniku	Energia: 1130 kcal / *1180 kcal Białko: 45 g / *64 g Tł. Ogółem: 42 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:174 g / 18g *174 / 18g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Polędwica drobiowa 40 g ser biały 50 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka got.120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenia</i>	Herbatniki 20 g Owoc <b>(GI)</b>	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g <b>(J,R)</b> Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g <b>Posiłek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , soczek w kartoniku	Energia: 2219 kcal Białko: 105 g Tł. Ogółem: 51,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/27g Błonnik: 27g Sód:1350 mg

\*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.06.10. poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Ketchup 15 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową 180 g + 160 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Rogal maślany Owoc (GI,MI)	Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g  <u>Posilek wieczorny:</u> chrupki kukurydziane 15 g, owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Ketchup 15 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową 180 g + 160 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Rogal maślany Owoc (GI,MI)	Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <u>Posilek wieczorny:</u> chrupki kukurydziane 15 g, owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>* Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj)</i>	Zupa brokułowa 250 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową 160 g + 150 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*ser biały 100 g (MI)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Rogal maślany Owoc (GI,MI)	Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>  <u>Posilek wieczorny:</u> chrupki kukurydziane 15 g, owoc	Energia: 1125 kcal / *1290 kcal Białko: 55 g / *74 g Tł. Ogółem: 39 g / * 45g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g  Błonnik: 10g / *10g Sód:761 mg / *840g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Ketchup 15 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową 180 g + 160 g (GI,J,MI) ser biały 100 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Rogal maślany Owoc (GI,MI)	Szynka wiejska 40 g jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g  <u>Posilek wieczorny:</u> chrupki kukurydziane 15 g, owoc	Energia: 2210 kcal Białko: 103,3 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 22,7 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 27g Sód:1345 mg