

2024.07.01. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.01. poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* Twaróg 60 g (MI) 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 dżem 30 g	Zupa szczawiowa 300 ml (GI) Gulasz z indyka po węgiersku 180g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 150 ml (MI) owoc	Szynka wp. 40 g (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 Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2008 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 62,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:358 g/30g Błonnik: 26 g Sód:1351 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Twaróg 60 g (MI) 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 dżem 30 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz z indyka 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 150 ml (MI) owoc	Szynka wp. 40 g (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 Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2010 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 62,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:358 g/30g Błonnik: 27 g Sód:1340 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml (MI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz z indyka 160 g (GI) Kasza bulgur 160 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 150 ml (MI) owoc	Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), 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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Twaróg 60 g (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 dżem 30 g	Zupa szczawiowa 300 ml (GI) Gulasz z indyka po węgiersku 260 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 150 ml (MI) owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Ser żółty 40 g (MI) 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 Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), 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.

2024.07.02. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.02. wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI)* Paszтет drobiowy 50 g (GI,Sj,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150g (MI)	Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. ½ szt. (J) 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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 2127 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:328 g/24g Błonnik: 23,5g Sód:1489 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 40g (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	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie (85 g + 80 g) (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150g (MI)	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) 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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	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>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*ser biały 50 g (MI)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pulpet w sosie (75 g + 80 g) (GI,J) Ziemniaki 160 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150g (MI)	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* jajko ½ szt. (J)</i> Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	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	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Paszтет drobiowy 50 g (GI,Sj,MI) ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150g (MI)	Ser topiony 80 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) Szynka hetmańska 40g (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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.03. środa	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI) * Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Miód 30 g	Zupa z botwiny 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Rogal maślany (GI,MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) 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 Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2010 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (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 Sałata 10 g Miód 30 g	Zupa z botwiny 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Rogal maślany (GI,MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) 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 Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2025 kcal Białko: 96,5 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g <i>* jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa z botwiny 250 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*naleśnik z serem 1 szt.</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Rogal maślany (GI,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 30 g <i>*polędwica drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	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 jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Miód 30 g	Zupa z botwiny 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztuszczowe</i>	Rogal maślany (GI,MI) owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) Polędwica drobiowa 40 g (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 Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2132 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1310 mg

*Skróty alergénów: **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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.04. czwartek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI) Pierś z kurczaka w sosie (85 g + 80 g) (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt)60 g (MI,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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2150 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wp. 40 g (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	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI) Pierś z kurczaka w sosie (85 g + 80 g) (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt)60 g (MI,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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2128 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:300 g/24g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* ser biały 50 g (MI)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (MI,GI) Pierś z kurczaka w sosie (75 g + 80 g) (GI) Kasza pęczak 160 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka 75 g (GI,J)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	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 żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40g (MI) Szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI) Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. (170 g + 80 g) (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt)60 g (MI,Sj) Szynka wp. 40 g (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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2195 kcal Białko: 108 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** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

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

2024.07.05. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.05. piątek	Podstawowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J)* Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) (GI,J) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) 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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1952 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (MI,J) 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	Zupa krupnik 300 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) (GI,J) owoc	Twarożek z koperkiem 60g (MI) 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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1932 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g (MI,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka wp.40 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (GI,R) Ziemniaki 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*ryba pieczona 75 g (GI,R)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) (GI,J) owoc	Twarożek z koperkiem 50g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) (GI,J) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Szynka drobiowa 40 g (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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1455 mg

*Skróty alergénów: **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.

2024.07.06. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.06. sobota	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Schab pieczony (wyr.własny) 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	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,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 Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Energia: 1951 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:334 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Schab pieczony (wyr.własny) 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	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	szynka z indyka 40 g (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 Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Energia: 1930 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 41 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 miodowe na mleku 250 ml (MI,GI) Schab pieczony (wyr.własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem(cukinia, marchewka, pomidor) 160 g Kasza jęczmienna 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. 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 miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g szynka z indyka 40 g (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	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g kurczakgot. 85 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) szynka wp. 40 g (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 Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. 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

2024.07.07. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.07. niedziela	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 40 g (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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2145 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 (MI,GI) Szynka drobiowa 40 g (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	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 40 g (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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2092 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 43 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>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa zacierkowa 250 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 75 g + 80 g (GI) ziemniaki 160 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z ind. got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i> Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , 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	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) 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 kiszony 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 170 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150 ml (MI) owoc	Szynka wiejska 80 g (Sj) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , 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

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.08. poniedziałek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* 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 15g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Pasta rybna 60 g (R,MI) 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 Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Energia: 1989 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) 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 15g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Twarożek 60 g (MI) 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 Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Energia: 1989 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (160 g + 160 g) (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*serek homog.80 g (MI)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Twarożek 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) 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 15g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) (MI) serek homog.100 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Pasta rybna 60 g (R,MI) szynka drobiowa 40 g (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 Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Energia: 2191 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1319 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.04.30. wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (MI)* Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g dżem 30 g Papryka czerwona 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Krokiety z mięsem 2 szt.(GI,J,MI) Surówka z białej kapusty 100 g(MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI), owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 27g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 60 g (MI,J) 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 dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Gulasz drobiowy 160 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI), owoc	Energia: 1942 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 26g Sód:1302 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 50 g (MI,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Gulasz drobiowy 160 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI), owoc	Energia: 994 kcal / *1091 kcal Białko: 45 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 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	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (MI) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (G,J) szynka wp. 40 g (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 dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Krokiety z mięsem 3 szt.(GI,J,MI) Surówka z białej kapusty 100 g(MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI), owoc	Energia: 2125 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1505 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	2024.07.10. środa	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 20 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J,S) 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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 1929 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 27g Sód:1300 mg
		Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Ser homog. 60 g (MI) 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 dżem 20 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 120 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Szynka hetmańska 40g (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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 1913 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:310 g/25g Błonnik: 26g Sód:1310 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) Ser homog. 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 20 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak w sosie 100 g Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Szynka hetmańska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka hetmańska 30g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 1025 kcal / *1200 kcal Białko: 49 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g Błonnik: 10g /*10g Sód:761 mg /*840g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser homog. 60 g (MI) połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 20 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 2 szt. 2x120 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J,S) Szynka hetmańska 40g (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 Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 2125 kcal Białko: 106 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1512 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.