

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.11. czwartek	Podstawowa	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 Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI) Brokuł got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	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 ogórek 40 g Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1370 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 Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI) Brokuł got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	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 Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1370 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 Pomidor 30 g <i>* jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (GI) Spaghetti bolognese (160 g + 160 g) (GI) Brokuł got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	Paprykarz z łososem got. (wyrób własny) 50 g (R) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 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	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g <i>jajko 1 szt. (J)</i> 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 barszcz biały 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI) Brokuł got. 120 g indyk gotowany 80 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	Paprykarz z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2105 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 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
<p style="text-align: center;">Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa</p>	<p style="text-align: center;">2024.07.12. piątek</p>	Podstawowa	<p>Kakao na mleku 200 ml (MI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Kotlet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyr. wł.) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J) 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</p> <p>Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc</p>	<p>Energia: 2181 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1380 mg</p>
		Lekkostrawna	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (GI,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyr. wł.) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 60 g (MI,J) 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</p> <p>Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc</p>	<p>Energia: 2158 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1400 mg</p>
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka z indyka 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g <i>* ser biały 50 g (MI)</i></p>	<p>Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (GI,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>*ryba pieczona 70 g (R)</i></p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyr. wł.) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 50 g (MI,J) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i></p> <p>Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc</p>	<p>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></p>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70 g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Kotlet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyr. wł.) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J) Połędwica 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</p> <p>Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc</p>	<p>Energia: 2195 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg</p>

*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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.13. sobota	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 Pomidor 40 g Dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g (MI,GI) owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g 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: serek Danonek, owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 Pomidor 40 g Dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g (MI,GI) owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g 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: serek Danonek, owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Ser biały 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 wp. 30 g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 75 g + 80 g (GI,J) ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pieczeń rzymska 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g (MI,GI) owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka drobiowa 30g (Sj)</i> Posilek wieczorny: serek Danonek, owoc	Energia: 1000 kcal / *1120 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:160 g / 16g *160 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser biały 120 g (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 Pomidor 40 g Dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g (MI,GI) owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g Szynka drobiowa 40g (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: serek Danonek, 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.

2024.07.14. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.14. niedziela	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 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 kiszony 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g (MI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) 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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2105 kcal Białko: 95,6 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Salata 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g (MI) owoc	Szynka drobiowa 40 g 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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód:1350 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki cynamonowe na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Salata 10 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GI,J,MI) Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka gotowana 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g (MI) owoc	Szynka drobiowa 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 30g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1009 kcal / *1109 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:159 g / 16g *159 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 80g (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 ogórek kiszony 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g (MI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) 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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2188 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:324 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg

2024.07.15. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser topiony 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g</p>	<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 g (GI) Potrawka drobiowa 180 g (GI) Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200 g (MI) owoc</p>	<p>Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 1991 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg</p>
	Lekkostrawna	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Pomidor 40 g dżem 30 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (GI) Potrawka drobiowa 180 g (GI) Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200 g (MI) owoc</p>	<p>Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 1921 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg</p>
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	<p>Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>* ser biały 50 g (MI)</i></p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 g (GI) Potrawka drobiowa 160 g (GI) Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk got.785 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200 g (MI) owoc</p>	<p>Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i> Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 48 g / *60 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></p>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Ser topiony 40 g (MI) Szynka wiejska 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 dżem 30 g</p>	<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 g (GI) Potrawka drobiowa 180 g (GI) indyk got. 85 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i></p>	<p>Budyń śmietankowy 200 g (MI) owoc</p>	<p>Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 2105 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1300 mg</p>

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.16. wtorek	Podstawowa	Kakao mleku 250 ml (MI)* Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,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 miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 6 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Ciastka owsiane (GI) 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,7 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,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 miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 6 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Ciastka owsiane (GI) owoc	Szynka drobiowa40 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 Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,7 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 50 g (,Sj,G,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 5 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* Pierogi z serem 3 szt. (GI, MI)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Ciastka owsiane (GI) owoc	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>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 1009 kcal / *1109 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:159 g / 16g <i>*159 / 16g</i> Błonnik: 10g /*10g Sód:759 mg /*833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,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 Sałata 10 g miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 10 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Ciastka owsiane (GI) 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 2280 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:324 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. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.17. środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* Jajko got. 1 szt. (J) sos jogurtowo – koperkowy 30 g (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 rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt owocowy 100 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr. własny) 50 g (GI,J,S) 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 Posiłek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 1978 kcal Białko: 95g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:280 g/26g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Jajko got. 1 szt. (J) sos jogurtowo – koperkowy 30 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	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Schab w sosie 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 g (MI) owoc	Szynka wp. 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 Posiłek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 1953 kcal Białko: 95g Tł. Ogółem: 59 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml (MI) Jajko got. 1 szt. (J) sos jogurtowo – koperkowy 30 g (MI) 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 rosół z makaronem nitki 250 ml (GI,J) Schab w sosie 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*Schab got. 75g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 g (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. 40 g (Sj)</i> Posiłek wieczorny: pieczywo Sonko 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	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Jajko got. 1 szt. (J) sos jogurtowo – koperkowy 30 g (MI) 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 Rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kotlet schabowy 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt owocowy 100 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr. własny) 50 g (GI,J,S) Szynka wp. 40g (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 Posiłek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2110 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 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.

2024.07.18. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.18. czwartek	Podstawowa	Płatki kukurydziane 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 Ogórek 40 g	Zupa z botwiny 300 g (GI,MI) Klops w sosie koperkowym 85 g + 80 g (GI,J) Kasza gryczana palona 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 (GI,MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60 g (MI) 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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witabella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 20159 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 25 g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane 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	Zupa z botwiny 300 g (GI,MI) Klops w sosie koperkowym 85g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 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 (GI,MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60 g (MI) 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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witabella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 20159 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 25 g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane 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 <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa z botwiny 250 g (GI,MI) Klops w sosie koperkowym 85 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*klops 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Twarożek z koperkiem 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 wiejska 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witabella 4 szt. (GI,J,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	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g <i>*jajko 1 szt.(J)</i> 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	Zupa z botwiny 300 g (GI,MI) Klops w sosie koperkowym 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 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 (GI,MI) owoc	Twarożek z z koperkiem 60 g (MI) Szynka wiejska 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 Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witabella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 2120 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1605 mg

2024.07.19. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.07.19. piątek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 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	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie,</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) 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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2190 kcal Białko: 96,5 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) 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	Zupa grysikowa z koperkiem 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie,</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) 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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2148 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:315 g/24g Błonnik: 25g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) 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>*Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa grysikowa z koperkiem 250 ml (GI) Kopytka 3 kolory polane masłem 250 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet rybny 70 g (GI,J,R)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie,</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*połędwica drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 1027 kcal / *1136 kcal Białko: 49 g / *66 g Tł. Ogółem: 39 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10,5g / *10,5g Sód:755 mg / *832g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 30 g (MI) Szynka wiejska 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	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory polane masłem 270 g (GI,MI) pulpet rybny 80 g (GI,J,R) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie,</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) połędwica 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 Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2200 kcal Białko: 118 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1364 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.20. sobota	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza bulgur 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Biszkopty 4 szt. (GI,J)	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1963 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza bulgur 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Biszkopty 4 szt. (GI,J)	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1963 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki miodowe na mleku 250 ml (MI,GI) Ser biały 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 drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa zacierkowa 250 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 160 g Kasza bulgur 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*Kurczak got. 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Biszkopty 4 szt. (GI,J)	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 Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., 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 miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Ser biały 60 g (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 dżem 30 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kurczak got. 80 g Kasza bulgur 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml (MI) Biszkopty 4 szt. (GI,J)	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (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 ketchup 15g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2175 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 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.