

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.07.31. środa	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Ser topiony 40 g <b>(MI)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet schabowy 85 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 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> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 2105 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1420 mg
		Lekkostrawna	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 Schab w sosie 85 g 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 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> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 1990 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1330 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30 g Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 30 g	Zupa ryżanka 250 ml Schab w sosie 75 g 70 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Sałata z jogurtem 60 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*scbab sosie 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 90 ml owoc	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 30 g  <i>*Szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b></i>  <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 998 kcal / *1200 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: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogaobiałkowa 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> Chleb sitek 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet schabowy 2 szt. 170 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 80 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: 2203 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g 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. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.08.01. czwartek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> * twarożek z koperkiem 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 kapuśniak z młodej kapusty 300 ml <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml <b>(MI)</b> Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 40 g 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> Herbatniki, owoc	Energia: 2020 kcal Białko: 92,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 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 marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml <b>(MI)</b> Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 40 g 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 ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> Herbatniki, owoc	Energia: 2020 kcal Białko: 92,3 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 jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 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 30 g  <i>*szynka drobiowa 30 g(Sj)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 160 g Kasza kuskus 160 g <b>(GI)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*kurczak got. 75 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml <b>(MI)</b> Chrupki kukurydziane 15 g	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>* Szynka wiejska 30 g</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> Herbatniki, owoc	Energia: 1000 kcal / *1102 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 jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> twarożek z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g mięso z kurczaka got. 85 g Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml <b>(MI)</b> Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 80 g 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 ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> Herbatniki, owoc	Energia: 2177kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 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	2024.08.02. piątek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet rybny 85 g <b>(R,J,GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g <b>(MI,GI)</b> owoc	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 Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2180 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 390 g/29g Błonnik: 26g Sód: 1320 mg
		Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół 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 <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka drobiowa 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 owocowy 100 ml <b>(MI)</b> , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25 g Sód: 1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g <b>(J,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 drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa rosół 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 60 g <b>(MI,GI)</b> owoc	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 30 g <i>*ser biały 100 g (MI)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> jogurt owocowy 100 ml <b>(MI)</b> , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1007 kcal / *1190 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: 9,7g / *9,7g Sód: 762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pełnoziarniste 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet rybny 2 szt. 170 g <b>(R,J,GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Szynka drobiowa 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 owocowy 100 ml <b>(MI)</b> , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2200 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry: 340 g/28g Błonnik: 26g Sód: 1316 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.08.03. sobota	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka 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 30 g	Zupa ziemniaczana 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>	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <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 Ketchup 15 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 1930 kcal Białko: 85 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 <b>(MI,GI)</b> Szynka 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 Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana 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>	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <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 Ketchup 15 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 1930 kcal Białko: 85 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 <b>(MI,GI)</b> Szynka 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 Pomidor 30 g  <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa ziemniaczana 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 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	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 <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g <b>(Sj)</b> Jajko 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 ogórek 40g	Zupa ziemniaczana 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>	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <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 Ketchup 15 g <b>Posilek wieczorny:</b> owoc, biszkopty 3 szt. <b>(GI,J)</b>	Energia: 2108 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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.08.04. niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Ser biały 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> Cukier 15 g Papryka czerw. 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 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 Ogórek 40g  <b>Posilek wieczorny:</b> paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	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 jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 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 Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 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 Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	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>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</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>*Szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 70 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pierś z kurczaka 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	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 Pomidor 30 g  <i>*Szynka z indyka 30g (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	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 jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 60 g <b>(MI)</b> Szynka drobiowa 30 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 Papryka czerw. 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml <b>(GI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Ser żółty 30 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 Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	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 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.

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa

2024.08.05. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.08.05. poniedziałek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Polędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</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 Ogórek 10 g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory 270 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie,</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr.własny) 40 g 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 50 g  <b>Posiłek wieczorny:</b> mus owocowy w tubce	Energia: 1924 kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 304 g/25g Błonnik: 24g Sód: 1330 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Polędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</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 Pomidor 50 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory 270 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  Obróbka termiczna: gotowanie,	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr.własny) 40 g 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 50 g  <b>Posiłek wieczorny:</b> mus owocowy w tubce	Energia: 1924 kcal Białko: 88,5 g Tł. Ogółem: 42 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 kukurydziane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Polędwica 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 30 g  <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa krupnik 250 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory 250 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso gulaszowe 75 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie,</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr.własny) 30g 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>*szynka wp. 30 g (Sj)</i> <b>Posiłek wieczorny:</b> mus owocowy w tubce	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 <b>(MI)</b> Polędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> 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 Ogórek 10 g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory 270 g <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie,</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr.własny) 40 g 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 50 g  <b>Posiłek wieczorny:</b> mus owocowy w tubce	Energia: 2177 kcal Białko: 122,3 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 98 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25g Sód: 1305 mg

\*Skroty 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
------	-------	-----------	-------	--------------	---------	---------------------------

2024.08.06. wtorek

Podstawowa	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Twarożek ze szczypiorkiem 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</p>	<p>Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet mielony 85 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i></p>	<p>Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b> owoc</p>	<p>Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g <b>(J,GI)</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</p> <p><b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc</p>	<p>Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 53 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1370 mg</p>
	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Twarożek z koperkiem 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</p>	<p>Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b> owoc</p>	<p>szynka drobiowa40 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</p> <p><b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc</p>	<p>Energia: 1943 kcal Białko: 90,7 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg</p>
	<p>Płatki żytnie na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Twarożek z koperkiem 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 30 g</p> <p><i>*szynka hetmańska 30 g (Sj)</i></p>	<p>Zupa zacierkowa 250 ml <b>(GI)</b> Pulpet w sosie 75 g + 70 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 160 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>*pulpet 75 g</i></p> <p><i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b> owoc</p>	<p>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 Sałata 10 g <i>*jajko ½ szt. (J)</i></p> <p><b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc</p>	<p>Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 45 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></p>
	<p>Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Twarożek ze szczypiorkiem 60 g <b>(MI)</b> szynka hetmańska 30 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</p>	<p>Zupa zacierkowa 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet mielony 2 szt. 170 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i></p>	<p>Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b> owoc</p>	<p>Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g <b>(J,GI)</b> jajko 1 szt. <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 Sałata 10 g</p> <p><b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc</p>	<p>Energia: 2105 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 55,6 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 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	2024.08.07. środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)*</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> Cukier 15 g Ogórek 40 g miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(MI,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <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 ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</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 miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(MI,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <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 ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml <b>(MI,GI,J)</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 miód 15 g  <i>*Jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml <b>(MI,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*indyk gotowany 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <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>*parówka 1 szt. (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 1000 kcal / *1090 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g /* 40g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:160 g /15g *165 / 15g Błonnik: 9,6g / *9,6g Sód:760 mg / *823g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Szynka wiejska 40 g Jajko 1 szt. <b>(J)</b> Szynka wp. 30 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 miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(MI,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g <b>(GI)</b> indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Paluch Grissini 2 szt. <b>(GI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <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 ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2231 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 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. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.08.08. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser homog. 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 Dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Szynka z indyka 40 g 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 Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> chleb chrupki Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , Soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2140 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser homog. 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 Dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Szynka z indyka 40 g 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> chleb chrupki Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , Soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2140 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Ser homog. 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 30 g Dżem 30 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa brokułowa 250 ml Spaghetti bolognese (160 g + 150 g) <b>(GI,J)</b> Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso got. z kurczaka 75 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Szynka z indyka 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 80 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*ser biały 100 g (MI)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> chleb chrupki Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , Soczek 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 owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser homog. 60 g <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 Dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> mięso got. z kurczaka 85 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml <b>(MI)</b> owoc	Szynka z indyka 40 g ser biały 100 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 Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> chleb chrupki Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , Soczek 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

\*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	2024.08.09, piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Sos jogurtowo – koperkowy 30 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 Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Ryż z polewą jogurtowo- truskawkową (180 g + 160g) <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie,</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	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 Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> danonek 1 szt. <b>(MI)</b> Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia:2030 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 47,30 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:290 g/23g Błonnik: 23g Sód:1415 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Sos jogurtowo – koperkowy 30 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 Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Ryż z polewą jogurtowo- truskawkową (180 g + 160g) <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	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> danonek 1 szt. <b>(MI)</b> Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1972 kcal Białko: 89,3g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:300 g/22g Błonnik: 23g Sód:1400 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Sos jogurtowo – koperkowy 30 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>* polędwica drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml <b>(GI,J)</b> Ryż z polewą jogurtowo- truskawkową (160 g + 150g) <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*twaróg 100 g (MI)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	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>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> danonek 1 szt. <b>(MI)</b> Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1005 kcal / *1180 kcal Białko: 49 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:761 mg / *840g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Sos jogurtowo – koperkowy 30 g <b>(MI)</b> Polędwica 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 Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Ryż z polewą jogurtowo- truskawkową (180 g + 160g) <b>(MI)</b> twaróg 100 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Szynka drobiowa 80 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> danonek 1 szt. <b>(MI)</b> Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 2129 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1615 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.