

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.09.09, poniedziałek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) 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 dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella 270 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml biskopki (MI,GI,J)	Schab pieczony (wyrób 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 Rzodkiewka 40 g Posiłek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1991 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) 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 dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Makaron z polewą jogurtowo – bananową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml biskopki (MI,GI,J)	Schab pieczony (wyrób 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 Posiłek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1921 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g dżem 30 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa barszcz czerwony 250 ml (S,GI) Makaron z polewą jogurtowo – bananową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*ser homog. 100 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml biskopki (MI,GI,J)	Schab pieczony (wyrób 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 30 g (Sj)</i> Posiłek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g Jajko 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 pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella 270 g (GI,J,MI) Pulpet 85 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 ml biskopki (MI,GI,J)	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g 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 Rzodkiewka 40 g Posiłek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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

*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. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa</p>	<p style="text-align: center;">2024.09.10. wtorek</p>	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser biały ze szczypiorkiem 50 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kurczak pieczony 120g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt naturalny 100 ml (MI) , herbatniki	Energia: 1950 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 304 g/25g Błonnik: 24g Sód: 1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser biały z koperkiem 50 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 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (S,GI,J,MI) Kurczak w sosie 120g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt naturalny 100 ml (MI) , herbatniki	Energia: 1940 kcal Białko: 83 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 z koperkiem 40 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>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (S,GI,J,MI) Kurczak w sosie 100g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 70 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 60 g (R) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g * Szynka drobiowa 30 g (Sj) Posilek wieczorny: jogurt naturalny 100 ml (MI) , herbatniki	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser biały ze szczypiorkiem 50 g (MI) szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (S,GI,J,MI) Kurczak pieczony 120g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 60 g (R) Szynka drobiowa 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: jogurt naturalny 100 ml (MI) , herbatniki	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.

2024.09.11. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.09.11. środa	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Jajko 1 szt. (J) (ML) 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 jarzynowa 300 g (GI) Bitka wp. w sosie 85 g + 80g (GI) Kasza gryczana niepalona 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150 g (MI)	Pasztet drobiowy (wyrób własny) (GI) 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: danonek, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2039 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Jajko 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 pomidor 40 g	Zupa jarzynowa 300 g (GI) Bitka wp. w sosie 85 g + 80g (GI) Kasza gryczana niepalona 180 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150 g (MI)	Polędwica 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: danonek, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2010 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 57 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 jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) Jajko 1 szt. (J) (ML) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <i>*szynka wp 30g</i>	Zupa jarzynowa 250 g (GI) Bitka wp. w sosie 75 g + 80g (GI) Kasza gryczana niepalona 180 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*bitka wp.. 75 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150 g (MI)	Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Polędwica drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: danonek, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 998 kcal / *1190 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g /* 41g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:160 g /15g *165 / 15g 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 (MI,GI) Jajko 1 szt. (J) 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 jarzynowa 300 g (GI) Bitka wp. w sosie 2 szt. 170 g + 80g (GI) Kasza gryczana niepalona 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany z brzoskwinia (wyrób własny) 150 g (MI)	Pasztet drobiowy (wyrób własny) (GI) Polędwica 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: danonek, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2133 kcal Białko: 119 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1326 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niektąńska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.09.12. czwartek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g ogórek 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (mielone mięso z kurczaka, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto wyrób własny 60 g (GI) Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka królewska 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: paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Energia: 1935 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 24g Sód:1350 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Sałata 10 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) ryż 180 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto wyrób własny 60 g (GI) Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka królewska 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: paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Energia: 1930 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:324 g/26g Błonnik: 23,2g Sód:1350 mg
		II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Twaróg 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g * szynka wp. 30 g (Sj)	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz drobiowy 160 g (GI) ryż 160 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml *mięso gulaszowe 75 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto wyrób własny 60 g (GI) Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka królewska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g * Szynka królewska 30 g (Sj) Posilek wieczorny : paluch Grissini 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 *160 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (mielone mięso z kurczaka, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *Kurczak got. 85 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto wyrób własny 60 g (GI) Sok jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka królewska 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: paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Energia: 2108 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:325 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.

2024.09.13. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (J,G) 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 krupnik 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Ser żółty 40 g (MI) 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. 90 g (MI) , owoc	Energia: 2150 kcal Białko: 95g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1303 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (J,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 krupnik 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Wafle ryżowe 3 szt. 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. 90 g (MI) , owoc	Energia: 2140 kcal Białko: 95 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 owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 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 termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Szynka drobiowa 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 drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , owoc	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 owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (J,G) Szynka wiejska 30 g (Sj) 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 krupnik 300 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Ser żółty 40 g (MI) 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: Jogurt nat. 90 g (MI) , owoc	Energia: 2195 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1365 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. Niektńska 4/24, 03-924 Warszawa	2024. 09. 14. sobota	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 zacierkowa 300 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,J) 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. (GI,J) , soczek jabłkowy	Energia: 2133 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 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 zacierkowa 300 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,J) 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: biszkopty 3 szt. (GI,J) , soczek jabłkowy	Energia: 2133 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g * jajko got. 1 szt. (J)	Zupa zacierkowa 250 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g (GI) Kasza bulgur 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *indyk gotowany 70 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *Szynka z indyka 30 g (Sj) Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt. (GI,J) , soczek jabłkowy	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, majonez) 60 g (,Sj,G,J) Szynka z indyka 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 Ogórek 40 g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt. (GI,J) , soczek jabłkowy	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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.09.15. niedziela	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI)* Serek homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka morelowa 150 ml 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 Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1958 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:280 g/26g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Serek 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka morelowa 150 ml 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 Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1921 kcal Białko: 90 g 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 jęczmienne na mleku 250 ml (MI,GI) Serek homog.60 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 rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Pierś z kurczaka 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* pierś z kurczaka 75 g(GI)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka morelowa 150 ml 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: 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Serek homog.60 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 Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet z piersi kurczaka 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka morelowa 150 ml Owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Ser żółty 30 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niektłaska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.09.16. poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15 g	Zupa szczawiowa 300 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 90 ml (MI) owoc	Ser żółty 40 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: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2141 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
		Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 90 ml (MI) owoc	Szynka królewska 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: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1303 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku 250 ml (MI) 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 na ciepło 1 szt. (Sj)</i>	Zupa marchewkowa z kaszą manną 250 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pieczeń rzymska 75 g (GI,J)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 90 ml (MI) owoc	Szynka królewska 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 królewska 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	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 ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15 g	Zupa szczawiowa 300 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt naturalny 90 ml (MI) owoc	Ser żółty 40 g (MI) Szynka królewska 40g(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: pieczywo Sonko 2 szt. (GI), owoc	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
2024.09.17. wtorek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 Sałata 10 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Kluski leniwe 270 g (GI,J,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Bułka maślana (MI,GI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (J,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: Herbatniki (GI), owoc	Energia: 2078 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:335 g/35g Błonnik: 23,2g Sód:1340 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 Sałata 10 g	Zupa brokułowa 300 ml Kluski leniwe 270 g (GI,J,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Bułka maślana (MI,GI) 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: Herbatniki (GI), owoc	Energia: 2052 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/31g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) 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 * jajko got. 1 szt. (J)	Zupa brokułowa 250 ml Kluski leniwe 250 g (GI,J,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *ser homog. 100 g (MI) <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Bułka maślana (MI,GI) 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 *Szynka wp. 30 g (Sj) Posilek wieczorny: Herbatniki (GI), owoc	Energia: 997 kcal / *1106 kcal Białko: 49 g / *66 g Tł. Ogółem: 39 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:163 g/15g *168 / 15g Błonnik: 10,5g / *10,5g Sód:750 mg / *8329g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 40 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	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Kluski leniwe 270 g (GI,J,MI) ser homog. 100 g (MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Bułka maślana (MI,GI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 60 g (J,G,R) 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: Herbatniki (GI), owoc	Energia: 2181 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 53 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry:344 g/39g Błonnik: 24g Sód:1430 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niektajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.09.18. środa	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml 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: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 (MI,GI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Schab w sosie 85 g 80 g (GI) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml 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: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 (MI,GI) Szynka wiejska 30 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 30 g	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Schab w sosie 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*piers z kurczaka duszona 85 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g <i>*Szynka drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Kotlet schabowy 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml 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: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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.