

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2025.02.06 CZWARTEK	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) * twarożek z koperkiem 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	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Potrawka drobiowa duszona 180 g Ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 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: Herbatniki, owoc	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
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Twarożek z koperkiem 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	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Potrawka drobiowa duszona 180 g Ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 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 ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2188 kcal Białko: 78,3 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 310 g/26g Błonnik: 23g Sód: 1380 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Potrawka drobiowa duszona 160 g Ryż 160 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 75 g</i>	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	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>* Szynka wiejska 40 g</i> Posilek wieczorny: Herbatniki, 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 jaglane na mleku 300 ml (MI) twarożek z koperkiem 60 g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Potrawka drobiowa duszona 180 g kurczak got. 85 g Ryż 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 90 ml (MI) Chrupki kukurydziane 15 g	Szynka wiejska 80 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 ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, 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: 1605 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025R.02.07 PIĄTEK	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) * Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Filet rybny smażony 85 g (R,J,GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,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: jogurt owocowy 100 ml (MI) ,chrupki	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 ryżowe na mleku 300 ml (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,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: jogurt owocowy 100 ml (MI) ,chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2008 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:304 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki ryżowe na mleku300 ml (MI) * szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*ser biały 60 g (MI)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (R) Ziemniaki 180 g	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15g pomidor 30g <i>*polędwica drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) ,chrupki kukurydziane 10 g	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 ryżowe na mleku 300 ml (MI) * Ser żółty 40 g (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) filet rybny smażony 2 szt. 170 g (R,J,GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) polędwica 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) ,chrupki kukurydziane 10	Energia: 2109 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025R.02.08 SOBOTA	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 30 g	Zupa fasolowa 300 ml (GI) Leczo z indykiem duszone (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Pasta 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2115 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 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ryżanka 300 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne duszone (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Pasta 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa ryżanka 300 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne duszone (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 85 g</i>	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Paasta z łososiem got. (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 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> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 40g (Sj) 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 ogórek 40g	Zupa fasolowa 300 ml (GI) Leczo z indykiem duszone (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g indyk gotowany 85 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 150 ml owoc	Pasta z łososiem got. (wyrób własny) 60 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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

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
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa	2025.02.10 PONIEDZIAŁEK	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) * Połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Placki ziemniaczane smażone 2 szt. (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 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 50 g Posilek wieczorny: mus owocowy w tubce	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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 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 50 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Gulasz wp. duszony 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60g 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 50 g Posilek wieczorny: mus owocowy w tubce	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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Gulasz wp. duszony 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 85 g</i>	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60g g (MI) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g <i>*szynka wp. 50 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: mus owocowy w tubce	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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Połędwica drobiowa 40 g (Sj) jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Placki ziemniaczane smażone 3 szt. (GI,J) Gulasz wp. 240 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60g g (MI) szynka wp. 50 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 50 g Posilek wieczorny: mus owocowy w tubce	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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025.02.11 WTOREK	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI)* Twarożek ze szczypiorkiem 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	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Pulpet w sosie gotownay 85 g + 80 g (GI,J) Kasza kuskus 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2158 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 żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 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	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Pulpet w sosie gotowany 85 g + 80 g (GI,J) Kasza kuskus 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2143 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:280 g/26g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Pulpet w sosie gotowany 85 g + 80 g (GI,J) Kasza kuskus 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko ½ szt. (J)</i>	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 żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) szynka hetmańska 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 Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI) Pulpet w sosie gotowany 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) Kasza kuskus180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) jajko 1 szt. (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: pałki kukurydziane 3 szt., 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** - 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
2025.02.12 ŚRODA	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 40 g miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) duszenie 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	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 Pomidor 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2089 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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g duszenie (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	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 Pomidor 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2059 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 45,3 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 25 g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g <i>* twarożek 60 g (MI)</i>	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek duszenie (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 85 g</i>	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	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 Pomidor 40 g <i>*parówka 1 szt. (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , 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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g twarożek 60 g (MI) Szynka wp. 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 Ogórek 40 g miód 15 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) duszenie 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	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 Pomidor 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , 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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025.02.13 CZWARTEK	Podstawowa	Płatki owsiane 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska pieczona 80g-85g [GL] Kasza jęczmienna 180g,surówka z kapusty pekińskiej130g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 15 g (GI,J) 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 Ogórek 40 g Posilek wieczorny: chleb chrupki Sonko 2 szt. (GI), Soczek 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 owsiane 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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska pieczona 80g-85g (GL) Kasza jęczmienna 180g ,surówka z kapusty pekińskiej 130g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 15 g (GI,J) 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: chleb chrupki Sonko 2 szt. (GI), Soczek 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
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska pieczona 80g-85g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml Kasza jęczmienna 189g Surówka marchewka na ciepło 130g	Herbatniki 15 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*Szynka wiejska 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: chleb chrupki Sonko 2 szt. (GI), 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 (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	Zupa pomidorowa 300ml Pieczeń rzymska duszona w sosie 85g-80g [GL] kasza jęczmienna 180g , Kompot z cukrem 200ml. Surówka marchewka na ciepło 130g.	Herbatniki 15g[GIJ],owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szynka wiejska 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: chleb chrupki Sonko 2 szt. (GI), 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	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025.02.14 PIĄTEK	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Zapiekanka warzywna z makaronem i pesto duszona zapiekana serem 270g[GLI,ML] Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: danonek 1 szt. (MI) Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 2083 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	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Połędwica 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 Sałata 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo bananową 270g [GIJ,ML] Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: danonek 1 szt. (MI) Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1988 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 58,3 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>	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo bananową 270g [GIJ,ML] Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) 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 Posilek wieczorny: danonek 1 szt. (MI) Pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g /* 41g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:153 g / 14g *155 / 14g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Połędwica drobiowa 40 g (Sj) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Zapiekanka warzywna z makaronem i z pesto, zapiekana z serem 270g [GIJ,ML] Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) owoc	Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: danonek 1 szt. (MI) Pałki kukurydziane 3 szt.	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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025.02.15 SOBOTA	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (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	Zupa dyniowa 300 ml (GI) Gulasz drobiowy duszony 180 g (GI) ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z rzodkiewką 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., 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 jaglane na mleku 300 ml (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	Zupa dyniowa 300 ml (GI) Gulasz drobiowy duszony 180 g (GI) ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., 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 jaglane na mleku 300 ml (MI) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*ser homogenizowany na słodko 60 g(MI)</i> <i>* Jajko got. ½ szt. (J)</i>	Zupa dyniowa 300 ml (GI) Gulasz drobiowy duszony 180 g (GI) ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 85 g (GI)</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (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 jaglane na mleku 300 ml (MI) szynka wp. 80 g (Sj) ser homogenizowany na słodko 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	Zupa dyniowa 300 ml (GI) Gulasz drobiowy duszony 260 g (GI) ryż 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Ser biały z rzodkiewką 60 g (MI) Połędwica 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 124 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1314 mg

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

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