

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,18, wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Ser topiony 40g <b>(MI)</b> Jajko got. ½ szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata 200 ml Cukier 15 g Ogórek zielony 40 g	Zupa pomidorowa 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet mielony 100 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml Buraczki gotowane 120g  <i>Obróbka termiczna: smażenie</i>	Kisiel truskawkowy 150ml Owoc 200g	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata 200 ml Cukier 15g sałata 10g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2290 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78g Kw. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:350 g/29g Błonnik: 23 g Sód:1370 mg
		Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 40g <b>(Sj)</b> Jajko got. ½ 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 200 ml Cukier 15 g Ogórek zielony 40 g	Zupa pomidorowa 300 ml <b>(GI)</b> Pulpet mielony w sosie gotowany 100g <b>(GL)</b> Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml Buraczki gotowane 120g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 150ml owoc 200g	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 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2250 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:345g/28g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wp. 30g <b>(Sj)</b> Jajko got. ½ szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata 200 ml Cukier 15 g Ogórek zielony 30 g  <i>* Jajko got. ½ szt. (J)</i>	Zupa pomidorowa 250 ml <b>(GI)</b> Pulpet mielony w sosie gotowany 100g Kasza bulgur 160 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml Buraczki gotowane 120g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 150ml owoc 200g	Szynka z indyka 30g <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 na ciepło 1 szt. 40g</i> <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / *41 g 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 topiony 40g <b>(MI)</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 200 ml Cukier 15 g Ogórek zielony 40 g	Zupa pomidorowa 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet mielony 100g Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml Buraczki gotowane 120g  <i>Obróbka termiczna: smażenie</i>	Kisiel truskawkowy 150ml owoc 200g	Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g <b>(GI,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  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	Energia: 2290 kcal Białko: 99 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:350 g/29g Błonnik: 23,3g Sód:1326 mg

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

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

2025.03.19 środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2025.03.19 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 50 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 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Kurczak po meksykańsku (mielone mięso wieprzowe, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g (75g mięso+75g warzywa+30g sos) ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g <b>(MI)</b> Biszkopty 20 g <b>(J,GI)</b>	Szynka hetmańska 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 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2290 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 kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 50 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 jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Kurczak po meksykańsku lekkostrawny (mielone mięso wieprzowe, marchewka, sos pomidorowy) 180 g (75g mięso+75g warzywa+30g sos) ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g <b>(MI)</b> Biszkopty 20 g <b>(J,GI)</b>	Szynka hetmańska 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> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2290 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 kukurydziane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 40 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>*szynka drobiowa 30g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml <b>(GI)</b> Kurczak po meksykańsku lekkostrawny (mielone mięso wieprzowe, marchewka, sos pomidorowy) 160 g (75g mięso+75g warzywa+30g sos) ryż 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*kurczak got. 75 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g <b>(MI)</b> Biszkopty 20 g <b>(J,GI)</b>	Szynka hetmańska 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>  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., 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 kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 50 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 czerwona 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Kurczak po meksykańsku (mielone mięso wieprzowe, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g kurczak got. 85 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, Duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g <b>(MI)</b> Biszkopty 20 g <b>(J,GI)</b>	Szynka hetmańska 40 g <b>(Sj)</b> jajko got, 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 Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2310 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,20. czwartek	Podstawowa	Płatki żytnie 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 Sałata 10 g miód 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet mielony 85 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka wieloziałiste Belvita 40g <b>(GI,MI)</b> Owoc 150g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g <b>(J,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 40g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt.30g, soczek jabłkowy w kartoniku 120ml	Energia: 2295 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 żytnie 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 Sałata 10 g miód 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wieloziałiste Belvita 40g <b>(GI,MI)</b> Owoc 150g	Polędwica drobiowa 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 40g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt.30g, soczek jabłkowy w kartoniku 120ml	Energia: 2270 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 żytnie 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 Sałata 10 g miód 30 g  <i>*Szynka wiejska 30g(Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem 250 ml <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie 75 g + 80 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 160 g marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pulpet 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Ciastka wieloziałiste Belvita 40g <b>(GI,MI)</b> Owoc 150g	Polędwica drobiowa 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 30g <i>*ser biały 60 g (MI)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt. 30g, soczek jabłkowy w kartoniku 120ml	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 <i>*160 / 16g</i> Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 80g <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 miód 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet mielony 2 szt. 170 g <b>(GI,J)</b> ziemniaki 180 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Ciastka wieloziałiste Belvita 40g <b>(GI,MI)</b> Owoc 150g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g <b>(J,MI)</b> Polędwica 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 40g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt.30g, soczek jabłkowy w kartoniku 120ml	Energia: 2295kcal 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. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,21. piątek	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</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 40 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory polane maselkiem 270g. <b>(MI,GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 30g Owoc 150g	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 Sałata 10g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt.30g <b>(GI)</b> , owoc150g	Energia: 2245 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	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Szynka drobiowa 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 40g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory polane masłem 270 g <b>(GI,MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt.30g Owoc 150g	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 10g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt.30g <b>(GI)</b> , owoc 150g	Energia: 2220 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>	Zacierki na mleku 250 ml <b>(MI,GI,J)*</b> Szynka drobiowa 30g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g  * jajko got. 1 szt. <b>(J)</b>	Zupa krupnik 250 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory polane masłem 250 g <b>(GI,MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  * kurczak got. 75g  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 30g Owoc 150g	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 10g  * Szynka wiejska 30 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt30g. <b>(GI)</b> , owoc150g	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml <b>(MI,GI,J)</b> Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> 1 jajko got. <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 40 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Kopytka trzy kolory polane maselkiem 270g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 30g Owoc 150g	Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> 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 10g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt.30g <b>(GI)</b> , owoc 150g	Energia: 2245 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. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,24 poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <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 Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Naleśniki z serem i polewą jogurtowo - truskawkową 2 szt. <b>(ML,J,GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Pieczywo Sonko 2 szt.30g Owoc 150g <b>(GI)</b>	Polędwica drobiowa 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> ciastka Belvita 40g <b>(GI)</b> , jogurt owocowy150ml	Energia: 2296 kcal Białko: 95g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:280 g/26g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Parówka z szynki na ciepło 50g <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 ketchup 15g	Zupa marchewkowa 300 ml <b>(GI)</b> Naleśniki z serem i polewą jogurtowo - truskawkową 2 szt. <b>(ML,J,GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Pieczywo Sonko 2 szt.30g Owoc150g	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g <b>(J, 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> ciastka Belvita <b>(GI)</b> 40g, jogurt owocowy150ml	Energia: 2301 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 ryżowe na mleku 250 ml <b>(MI)</b> 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 Sałata 10 g  <i>*parówka z szynki 1 szt.40g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml <b>(GI)</b> Naleśniki z serem i polewą jogurtowo - truskawkową 2 szt. <b>(ML,J,GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*naleśnik z serem 1 szt. (ML,GI,J)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Pieczywo Sonko 2 szt.20g Owoc150g	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka Belvita <b>(GI)</b> 40g, jogurt owocowy150ml	Energia: 1134 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:153 g / 14g *155 / 14g  Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <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 Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml <b>(GI)</b> Naleśniki z serem i polewą jogurtowo - truskawkową 3 szt. <b>(ML,J,GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Pieczywo Sonko 2 szt.30g Owoc150g	Pasta jajeczna z koperkiem 60 g <b>(J,G)</b> Szynka wiejska 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> ciastka Belvita 40g <b>(GI)</b> , jogurt owocowy150ml	Energia: 2298 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 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	2025,03,25. wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g <b>(R,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet schabowy(GI) 100 g Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: smażenie</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> Owoc150g	Szynka wiejska 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 Ogórek konserwowy 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 30g <b>(GI)</b> , owoc150g	Energia: 2289 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 25 g Sód:1320 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka z indyka 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 Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet schabowy w sosie 100 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> Owoc150g	Szynka wiejska 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 Ogórek konserwowy 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty <b>(GI)30g</b> , owoc150g	Energia: 2259 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>	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka z indyka 30 g Masło 15 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 30 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet schabowy 100 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*piesz z kurczaka got.85 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> Owoc120g	Szynka wiejska 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 1 szt. (J)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty <b>(GI)20g</b> , owoc 100g	Energia: 1001 kcal / *1091 kcal Białko: 45 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:174 g / 18g *174/18g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g <b>(R,J)</b> Szynka z indyka 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet schabowy (GI)200 g Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: smażenie</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml <b>(MI)</b> Owoc150g	Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</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  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty <b>(GI)30g</b> , owoc150g	Energia: 2220 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1605 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. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,26. środa	Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml <b>(MI)*</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	Zupa jarzynowa 300 g <b>(GI)</b> Pulpet w sosie w sosie pomidorowym 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 150 ml <b>(MI)</b> ciastka owsiane 2 szt. 30g <b>(GI)</b>	Szynka wp. 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 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> owoc150g, serek Danonek140g	Energia: 2290 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 kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twaróg 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 jarzynowa 300 g <b>(GI)</b> Pulpet w sosie w sosie pomidorowym 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 150 ml <b>(MI)</b> ciastka owsiane 2 szt. 30g <b>(GI)</b>	Szynka wp. 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> owoc150g, serek Danonek140g	Energia: 2290 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 kukurydziane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Twaróg 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 250 g <b>(GI)</b> Pulpet w sosie w sosie pomidorowym 75 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza jęczmienna 160 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pulpet 75 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 120 ml <b>(MI)</b> ciastka owsiane 2 szt.30g <b>(GI)</b>	Szynka wp. 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 wp. 30g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> owoc120g, serek Danonek140g	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	Kakao na mleku 200 ml <b>(MI)</b> Twarożek ze szczypiorkiem 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	Zupa jarzynowa 300 g <b>(GI)</b> Pulpet w sosie w sosie pomidorowym 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 150 ml <b>(MI)</b> ciastka owsiane 2 szt. 30g <b>(GI)</b>	Szynka wp. 80g <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 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> owoc150, serek Danonek140g	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. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2025,03,27 czwartek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Ser topiony 40 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 ogórek kiszony 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g <b>(MI)</b> Owoc150g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g <b>(GI,J,S)</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 Papryka 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt20g., owoc150g	Energia: 2283 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szyunka z indyka 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 Ogórek kiszony 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g <b>(MI)</b> Owoc150g	Szyunka 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 Sałata 10 g <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt20g., owoc150g	Energia: 2288 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>	Płatki jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szyunka z indyka 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz biały 250 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (160 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*gotowane mięso z kurczaka 70 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 120 g <b>(MI)</b> Owoc120g	Szyunka 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 Sałata 10 g  <i>*Szyunka wp. 40 g (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt.,20g owoc100g	Energia: 1143 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 <b>(MI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</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 kiszony 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (80 g + 160g) <b>(GI,J)</b> gotowane mięso z kurczaka 80 g Brokuł na parze 120 g gotowane mięso z kurczaka 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g <b>(MI)</b> Owoc150g	Pasztet drobiowy 50 g <b>(GI,J,S)</b> Szyunka 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 papryka 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt20g., owoc150g	Energia: 2275 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.