

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2023.11.01. środa		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Jajko 1/2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (GI,MI) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 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 Pomidor 40 g	Energia: 1930 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g Sód:1410 mg
		Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Jajko 1/2 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 jarzynowa 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,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	Energia: 1980 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:300 g/22g Błonnik: 23g Sód:1400 mg
		II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Schab gotowany (wyr.własny) 30 g Jajko 1/2 szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *Jajko 1/2 szt. (J)	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Spaghetti bolognese (160 g + 160 g) (GI,J) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *pulpet 75 g (GI,J) <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *szynka wp. 40 g (Sj)	Energia: 1025 kcal / *1200 kcal Białko: 49 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód:761 mg / *840g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogaobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Jajko 1 szt. (J) 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 Rzodkiewka 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) pulpet 85 g (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 ml (GI,MI) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) 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 Pomidor 40 g	Energia: 2109 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
		Bezmleczna	Kawa zbożowa mleku roślinnym 250 ml Schab gotowany (wyr.własny) 40 g Jajko 1/2 szt. (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Rzodkiewka 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna na mleku roślinnym z sokiem malinowym (GI,MI) 150 ml owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1905 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:289 g/26g Błonnik: 23g Sód:1390 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.

2023.11.02. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane 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 Papryka czerwona 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1921 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 40 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 24g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane 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 dżem 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Schab w sosie 85 +80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 50 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1821 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:296 g/21g Błonnik: 24g Sód:1358 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g *szynka drobiowa 40 g (Sj)	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GI,MI) Schab w sosie 75 +80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 50 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml *schab got. 75 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *Szynka drobiowa 40 g (Sj)	Energia: 1092 kcal / *1195 kcal Białko: 40 g / *58 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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twaróg 60 g (MI) szynka drobiowa 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 dżem 30 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet schabowy 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 80 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	Energia: 2185 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 24g Sód:1388 mg
	Bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wp. 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g dżem 30 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Mizeria z jogurtem roślinnym 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 39 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g 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.

2023.11.03. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki miodowe 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 barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) 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	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
	Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica 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 barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc	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	Energia: 2085 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25 g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki miodowe na mleku 250 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g * jajko 1 szt. (J)	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI,MI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 1 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*naleśnik 1 szt. (MI)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc	Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *Szynka wiejska 40 g (Sj)	Energia: 1088 kcal / *1230 kcal Białko: 56 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / *41g Kw. Nasycone: 8 g / *9g Węgl./w tym cukry:164 g / 15g *164 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica 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 barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 2 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) 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 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2301 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Płatki miodowe na mleku roślinnym 300 ml Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Naleśniki z dżemem 2 szt. (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie beztłuszczowe</i>	Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1925 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:338 g/26g Błonnik: 26,1g 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.

2023.11.04. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy 40 g (ML,GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) 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	Energia: 1900 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) 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 ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Polędwica drobiowa 40g (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	Energia: 1930 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 *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka wp. 40 g(Sj)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz wieprzowy 160 g (GI) Kasza pęczak 160 g (GI) Marchew got. 100 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g (GI)</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Polędwica drobiowa 30g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*polędwica drobiowa 30 g (Sj)</i>	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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy 80 g (ML,GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 260 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Polędwica drobiowa 40g (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	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
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml szynka wp. 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1890 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1318 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.

2023.11.05. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki żytnie 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 Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Ser topiony 40 g (MI) Jajko ½ (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	Energia: 1990 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:326 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Płatki żytnie 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 Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Szynka z indyka 40 g (MI) Jajko ½ (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	Energia: 1940 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 56 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z ind. got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Szynka z indyka 30 g (MI) Jajko ½ (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka z indyka. 40 g (Sj)</i>	Energia: 1000 kcal / *1160 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / * 45g Kw. Nasycone: 8,5 g / * 10,1g Węgl./w tym cukry:150 g / 16g *150 / 16g Błonnik: 10,2g / *10,2g Sód:755 mg / *822g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie 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 Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 170 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Ser topiony 40 g (MI) Jajko ½ (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	Energia: 2193 kcal Białko: 118 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry:346 g/29g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Bezmleczna	Płatki żytnie na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt bezmleczny 100 g owoc	Szynka z indyka 40 g (MI) Jajko ½ (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1985 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 59 g Kw. Nasycone: 17,9 g Węgl./w tym cukry:324 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg

*Skróty alergików: **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. Niekliańska 4/24, 03-924 Warszawa	2023.11.06. poniedziałek		Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Szynka drobiowa 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Energia: 1902 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
			Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka drobiowa 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Energia: 1902 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
			II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g <i>* jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (160 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak gotowany 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 50g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*szynka wp.40 g (Sj)</i>	Energia: 1014 kcal / *1181 kcal Białko: 47 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:173 g / 18g <i>*173 / 15g</i> Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
			Bogaobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka drobiowa 40g (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 40g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kurczak gotowany 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) szynka wp. 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 40g	Energia: 2130 kcal Białko: 108,9 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
			Bezmleczna	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Szynka drobiowa 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml (GI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy na mleku roślinnym 150 g owoc	Szynka wp. 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Energia: 1900 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:350 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 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.

2023.11.07. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser żółty 40g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Szynka wp. 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g	Energia: 1999 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 45,5 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 24g Sód:1300 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 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 40g	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Szynka wp. 40g (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	Energia: 1919 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 24g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka z indyka 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*szynka z indyka 40 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pulpet w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* Pulpet 75 g</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Szynka wp. 30g (Sj) Masło 05 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i>	Energia: 1006 kcal / *1110 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 40 g /* 45g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:752 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzewowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40g (MI) Szynka z indyka 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 40g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 2 x 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Szynka wp. 80g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g	Energia: 2109 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 46,6 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:343 g/26g Błonnik: 24g Sód:1415 mg
	Bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt. z miodem 20 g owoc	Szynka wp. 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g	Energia: 1924 kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:289 g/26g 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.