

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2023.10.25. środa		Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 120 ml (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,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: 1830 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1300 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 ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 120 ml (MI) 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: 1750 kcal Białko: 82 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>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g Jajko got. 1/2 szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 ml (GI,MI) Leczo z indykiem (cukinia, marchewka, pomidor) 170 g ryż 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk got. 75 g</i>	Serek homog. waniliowy 100 ml (MI) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	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	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g indyk got. 85 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 120 ml (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J) 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: 2100 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
		Bezmleczna	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło roślinne 15 g Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI,MI) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt roślinny 90 ml owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,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: 1725 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 alergénów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

2023.10.26. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane 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 rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel morelowy 150 ml owoc	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 15g	Energia: 1821 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane 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 rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel morelowy 150 ml owoc	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 15g	Energia: 1821 kcal Białko: 92 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 owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka drobiowa 40 g(Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 160 g buraki got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka got. 75 g</i>	Kisiel morelowy 120 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>	Energia: 1002 kcal / *1170 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 <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) 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 rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel morelowy 150 ml owoc	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 Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1985 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1258 mg
	Bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml (GI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel morelowy 150 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g	Energia: 1800 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 39 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g Sód:1400 mg

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

2023.10.27. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI)* 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 Papryka czerwona 40 g	Zupa ryżanka z koperkiem 300 ml Ryba smażona 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej 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 pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) 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 ryżanka z koperkiem 300 ml pulpet rybny w sosie 85 g + 80 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g (GI) 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 pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1850 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 60 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>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka z koperkiem 250 ml pulpet rybny w sosie 85 g + 80 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120g (GI) <i>*pulpet rybny 80 g (R,GI,J)</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*połędwica drobiowa 30 g (Sj)</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:160 g / 15g *160 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Papryka czerwona 40 g	Zupa ryżanka z koperkiem 300 ml Ryba smażona 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej 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) połędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	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:1316 mg
	Bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa ryżanka z koperkiem 300 ml Ryba smażona 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,G) Masło roślinne 15 g Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1725 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

2023.10.28. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 szczawiowa 300 ml (GI,MI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 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: 1930 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:305 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 150 ml 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 Sałata 10 g	Energia: 1930 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:305 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 30g(Sj) Masło 10 g(MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Potrawka z kurczaka 160 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak gotowany 75 g</i>	Galaretka pomarańczowa 120 ml owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 50 g (R,J) Masło 10 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: 1000 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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 szczawiowa 300 ml (GI,MI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kurczak gotowany 80 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) 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 Sałata 10 g	Energia: 2100 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 300 ml (MI) 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 ogórek 40g	Zupa szczawiowa 300 ml (GI,MI) Potrawka z kurczaka 160 g 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 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: 1925 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 24g Sód:1320 mg

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

2023.10.29. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Serek homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI,J) Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 g (MI) Herbatniki 20 g (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 Ogórek 40g	Energia: 1890 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:326 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna 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 Owoc dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI,J) Pulpet w sosie własnym 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 g (MI) Herbatniki 20 g (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 Sałata 10 g	Energia: 1840 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 56 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Serek homog. 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g <i>*Szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (MI,GI,J) Pulpet w sosie własnym 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Buraki got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet85 g</i>	Jogurt owocowy 100 g (MI) Herbatniki 20 g (MI,GI)	Szynka z indyka 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka z indyka 30g (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	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Serek homog. 60 g (MI) 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 Owoc dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI,J) Pulpet 2 szt, w sosie własnym 170 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 g (MI) Herbatniki 20 g (MI,GI)	Szynka z indyka 40g (Sj) Ser żółty 430 g (MI) 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: 2203 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	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MI,GI,J) Pulpet w sosie własnym 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt roślinny 90 g Ciastka bezmleczne 20 g (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 Ogórek 40 g	Energia: 1885 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 alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

2023.10.30. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI)* 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 40 g miód 15 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g	Energia: 1902 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
	Lekkostrawna	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) 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 40 g miód 15 g	Zupa krupnik 300 ml (GI,J,MI) Kopytka szpinakowe polane masłem 270 g (GI,J,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g	Energia: 1850 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:300 g/24g Błonnik: 24g Sód:1380 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki cynamonowe na mleku 250 ml (MI,GI) Połędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g miód 15 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI,J,MI) Kopytka szpinakowe polane masłem 250 g (GI,J,MI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*ser homog. 100 g (MI)</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 50 g (Sj)</i>	Energia: 1004 kcal / *1101 kcal Białko: 47 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:173 g / 18g *173 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Pomidor 40 g miód 15 g	Zupa krupnik 300 ml (GI,MI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) ser homog. 100 g (MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 3szt. (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 ketchup 15g	Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1605 mg
	Bezmleczna	Płatki cynamonowe na mleku roślinnym 300 ml (GI) Połędwica drobiowa 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 40 g miód 15 g	Zupa krupnik 300 ml (GI,MI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	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 alergénów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

2023.10.31. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta pomidorowa 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 Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 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 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1839 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 24g Sód:1300 mg
	Lekkostrawna	Płatki żytnie 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 Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa40 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	Energia: 1839 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 24g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie 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 Pomidor 30 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g (GI) Kasza bulgur 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 85 g</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*serek homog.50 g (MI)</i>	Energia: 1005 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 oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta pomidorowa 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 Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) serek homog. 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	Energia: 2100 kcal Białko: 108 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 żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) 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 Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Owoc Biszkopty 30 g (GI,J)	Paszтет drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1824 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