

2023.11.15. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Pasta pomidorowa 60g (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 barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Krokiety z mięsem 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 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: 1920 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 23,2g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Twarożek 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 Sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 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: 1980 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:340 g/35g Błonnik: 24,3g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Twarożek 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 40g (Sj)</i>	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 85 g</i>	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 40 g (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>	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>
	Bogobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 60g (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 rzodkiewka 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Krokiety z mięsem 3 szt. (GI,J,MI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 40 g (Sj) jajko got, 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2201 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 53 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:344 g/39g Błonnik: 24g Sód:1560 mg
	Bezmleczna	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Szynka słoneczna 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g rzodkiewka 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (S,GI) Krokiety (bez mleka) z mięsem 2 szt. (GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt roślinny 90 g Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 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: 1905 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 40 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g Sód:1320 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.

2023.11.16. czwartek

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 ogórek 40g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	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 Sałata 10 g	Energia: 1941 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 44,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1263 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 Pomidor 40g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka (bez brokułu i kalafiora) 180 g (GI) ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Południca 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: 1923 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 43,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1263 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie 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 40g miód 30 g <i>*Szynka wiejska 30g(Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka (bez brokułu i kalafiora) 180 g (GI) ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 85 g</i>	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Południca drobiowa 40g (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>	Energia: 1082 kcal / *1173 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g /* 45g Kw. Nasycone: 8 g /* 10g Węgl./w tym cukry:169 g / 18g *163 / 18g Błonnik: 11,2g / *11,2g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 80g (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 miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) kurczak got. 85 g ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Ser żółty 40g (MI) Południca 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 Sałata 10 g	Energia: 2180 kcal Białko: 123 g Tł. Ogółem: 49,2 g Kw. Nasycone: 98 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1304 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 ogórek 40g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Południca drobiowa 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	Energia: 1900 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1295 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.

2023.11.17. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 40g (MI) ½ jajka got. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	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 Ogórek kiszony 40g	Energia: 1939 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka drobiowa 40g (Sj) ½ jajka got. (J) 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 krupnik 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	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: 1884 kcal Białko: 97 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 *dodatek dla diety bogatobiałk.	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 40g (Sj) ½ jajka got. (J) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g *½ jajka got. (J)	Zupa krupnik 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Mięso z indyka got. w sosie 85 g + 80 g</i>	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	Szynka wp. 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *szynka wp. 40 g (Sj)	Energia: 997 kcal / *1190 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:160,5 g / 15g *160,5 / 15g Błonnik: 9,7g / *9,7g Sód:762 mg / *825g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Ser topiony 40g (MI) jajko got. 1 szt. (J) Szynka drobiowa 30 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	Zupa krupnik 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny)270 g (GI,MI) Mięso z indyka got. w sosie 85 g + 80 g (GI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) 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 kiszony 40g	Energia: 2188 kcal Białko: 119,8 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Szynka drobiowa 40g (Sj) ½ jajka got. (J) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 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 Ogórek kiszony 40g	Energia: 1925 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:338 g/26g Błonnik: 26g Sód:1300 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.

2023.11.18. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI)* 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 Papryka czerwona 40 g miód 15 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Schab got. (wyrób własny) 40g 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: 85 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 Sałata 10 g miód 15 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Schab got. (wyrób własny) 40g 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: 1931 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 17,8 g Węgl./w tym cukry: 365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1350 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 80 g</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Schab got. (wyrób własny) 40g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Energia: 1010 kcal / *1107 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:162 g / 17g *162 g / 17g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g miód 15 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Schab got. (wyrób własny) 40g 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 Pomidor 40 g	Energia: 2120 kcal Białko: 111 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 365 g/27g Błonnik: 23g Sód:1450 mg
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml 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 Papryka czerwona 40 g miód 15 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne 50 g (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Schab got. (wyrób własny) 40g 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: 1923 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1355 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. Niekliańska 4/24, 03-924 Warszawa	2023.11.19. niedziela	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) * twarożek z rzodkiewką 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70 g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 100 ml (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: 2008 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 336 g/28g Błonnik: 27g Sód: 1358 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 ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchewka got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 100 ml (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: 2008 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 56,7 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry: 330 g/28g Błonnik: 27g Sód: 1360 mg	
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) 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 *szynka drobiowa 40 g (Sj)	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchewka got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml *pierś z kurczakiem 85 g	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Szynka wp. 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *jajko 1 szt. (J)	Energia: 100 kcal / *1157 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40,1 g / *45,2g 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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym	
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) twarożek z rzodkiewką 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 ogórek 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g mizeria 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Szynka wp. 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	Energia: 2205 kcal Białko: 121 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry: 346 g/29g Błonnik: 27g Sód: 1358 mg	
	Bezmleczna	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml 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 ogórek 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g mizeria 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt bezmleczny 100 ml 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 Sałata 10 g	Energia: 1993 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry: 324 g/28g Błonnik: 27g Sód: 1350 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	2023.11.20. poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* 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	Zupa szczawiowa 300 g (GI,MI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella 270 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 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: 1899 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 27g Sód:1420 mg
	Lekkostrawna	Zupa krupnik jęczmienny z koperkiem 300 g (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 190 g (GI) Makaron 190 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (J, MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1905 kcal Białko: 84,6 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 26g Sód:1405 mg		
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zupa krupnik jęczmienny z koperkiem 300 g (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 190 g (GI) Makaron 190 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 80 g</i>	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	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>		
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Zupa szczawiowa 300 g (GI,MI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 190 g (GI) Mięso gulaszowe 80 g Makaron 190 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (J,G) Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2110 kcal Białko: 109,6 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1605 mg		
	Bezmleczna	Zupa szczawiowa 300 g (GI,MI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella 270 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 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: 1890 kcal Białko: 78 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.

2023.11.21. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) 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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 1948 kcal Białko: 93,1 g Tł. Ogółem: 46,9 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 27g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 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 rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka z indyka 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: 1894 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 45,7 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:310 g/25g Błonnik: 26g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka got.85 g</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka z indyka 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>	Energia: 1015 kcal / *1119 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:165 g / 15g *165 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:752 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g (Sj) Ser żółty 30 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 2 szt. 200 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 2280 kcal Białko: 116 g Tł. Ogółem: 52,6 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:360 g/27g Błonnik: 27g Sód:1415 mg
	Bezmleczna	Płatki miodowe na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel morelowy 150 ml 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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 1950 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/26g Błonnik: 27g Sód:1300 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.