

2023.11.22. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml (MI)* 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 Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka agrestowa 150 ml 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 Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 23,2g Sód:1300 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka agrestowa 150 ml 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 Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,2 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 23,2g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) 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 <i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa barszcz biały 250 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (160 g + 150g) (GI,J) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*gotowane mięso z kurczaka 80 g</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*serek homog. 80 g (MI)</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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Kakao na mleku 200 ml (MI) Twaróg 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 Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Brokuł na parze 120 g gotowane mięso z kurczaka 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 40g (Sj) serek homog. 100 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	Energia: 2211 kcal Białko: 121 g Tł. Ogółem: 53 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:344 g/39g Błonnik: 24g Sód:1570 mg
	Bezmleczna	Kakao na mleku roślinnym 200 ml 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 dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka agrestowa 150 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 Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 40 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 24g 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.

2023.11.23. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* 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 rzodkiewka 40 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Gołąbek po góralsku w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) 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: 2141 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka 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 Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa 300 g (GI) Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) 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: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1303 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa marchewkowa 250 g (GI) Pulpet w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 85 g</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Szynka wp. 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 wp. 40 g (Sj)</i>	Energia: 1022 kcal / *1170 kcal Białko: 41 g / *59 g Tł. Ogółem: 40 g / * 45g Kw. Nasycone: 8 g / * 10g Węgl./w tym cukry:169 g / 18,3g *163 / 18g Błonnik: 11,3g / *11,3g Sód:747 mg / *820g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogabiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 40 g (MI) 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 rzodkiewka 40 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Gołąbek po góralsku 2 szt. w sosie 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) 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 Ogórek 40 g	Energia: 2200 kcal Białko: 124 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1304 mg
	Bezmleczna	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Szynka z indyka 30 g (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 kalafiorowa z makaronem 300 g (MI,GI,J) Gołąbek po góralsku w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna (na mleku roślinnym) z sokiem malinowym 150 g owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) 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	Energia: 2050 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.

2023.11.24. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Filet z morszczuka 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 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 Sałata 10 g	Energia: 1989 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 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 mlCukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) 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 50 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 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 Sałata 10 g	Energia: 1934 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25 g Sód:1320 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 40 g <i>* Twarożek z koperkiem 50 g (MI)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GI,MI) Pulpet rybny w sosie 75 g + 80 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Marchew got. 100 g (GI) <i>*pulpetrybny 75 g (R,GI,J)</i>	Ciasto 50 g (GI,J) 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 Sałata 10 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i>	Energia: 999,2 kcal / *1192 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: 9,9g / *9,9g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 120 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) połędwica 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: 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	Płatki owsiane 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 Pomidor 40 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) 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: 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** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023.11.25. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. ½ 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 40 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 150g (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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 1980 kcal Białko: 85,9 g Tł. Ogółem: 44,7 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1345 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) szynka wp. 40 g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	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 Sałata 10 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 ryżowe na mleku 250 ml (MI) szynka wp. 30 g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g miód 30 g <i>* Jajko got. ½ szt. (J)</i>	Zupa zacierkowa z koperkiem 250 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem(cukinia, marchewka, pomidor) 160 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk got. 75 g</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) 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>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Energia: 1012 kcal / *1110 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / * 44g Kw. Nasycone: 9 g / * 11g Węgl./w tym cukry:164 g / 18g *164 g / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Ser topiony 40 g (MI) 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 Ogórek 40 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kurczak got. 85 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homog. waniliowy 150g (MI) 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 Papryka czerwona 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 ryżowe na mleku roślinnym 300 ml szynka wp. 40 g (Sj) Jajko got. ½ szt. (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	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt bezmleczny 100 g 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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 1973 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 43,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1345 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.

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niektąńska 4/24, 03-924 Warszawa	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2023.11.26. niedziela		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 barszcz biały 300 ml (GI,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Pasta rybna 60 g (MI,R) 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: 2000 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 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 barszcz biały 300 ml (GI,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Ser biały 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	Energia: 2000 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 57,7 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1360 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (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 barszcz biały 250 ml (GI,MI) Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g (GI) Ryż 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś kurczaka 85 g</i>	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Ser biały 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>* Ser biały 50 g (MI)</i>	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 Błonnik: 10,2g / *10,2g Sód:755 mg / *822g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa 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 barszcz biały 300 ml (GI,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) owoc	Pasta rybna 120 g (MI,R) 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: 2223 kcal Białko: 122,3 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry:346 g/29g Błonnik: 27g Sód:1370 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 barszcz biały 300 ml (GI,MI) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) Ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne 4 szt. (GI) owoc	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 Pomidor 40 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.

2023.11.27. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	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 kiszony 40g miód 30 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 15 g 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: 1949 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 27g Sód:1320 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 Pomidor 40g miód 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 15 g 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: 1940 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 30g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g miód 30 g *1 jajko got. (J)	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 250 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *Ser homogenizowany 100 g	Chrupki kukurydziane 15 g 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 *parówka z szynki 1 szt. (Sj)	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	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 kiszony 40g miód 30 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Ser homogenizowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (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 ketchup 15g	Energia: 2120 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 27g Sód:1605 mg
	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 kiszony 40g miód 30 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kopytka 270 g (GI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 15 g 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: 1900 kcal Białko: 86 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** - jajka, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023.11.28. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S,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: 1929 kcal Białko: 89,3 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 27g Sód:1300 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (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 ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) ryż 180 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Poładwica 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	Energia: 1913 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 45,1 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:310 g/25g Błonnik: 26g Sód:1300 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 30g(Sj) Masło 10 g(MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g *szynka z indyka 40 g (Sj)	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz drobiowy 170 g (GI) ryż 180 g marchew got. 100 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml *mięso gulaszowe 80 g	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Poładwica drobiowa 30 g(Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *poładwica drobiowa 40 g (Sj)	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 80g (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 ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *Kurczak got. 85 g	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S,MI) Poładwica 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 Ogórek 40 g	Energia: 2280 kcal Białko: 115,2 g Tł. Ogółem: 52 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:360 g/27g Błonnik: 27g Sód:1409 mg
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml 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 ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku roślinnym 150 ml owoc	Poładwica 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	Energia: 1920 kcal Białko: 88,2 g Tł. Ogółem: 4,25 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 - jaja, R - ryba, G - gorczyca

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

2023.11.29. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Serek homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (MI,GI) Pierogi z mięsem 6 szt. (GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 Pomidor 40 g	Energia: 1924 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:330 g/35g Błonnik: 23,2g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Serek homog.60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Pierogi z mięsem 6 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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	Energia: 1931 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 43,5 g Kw. Nasycone: 18,4 g Węgl./w tym cukry:340 g/35g Błonnik: 24,3g Sód:1320 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Serek homog.50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g <i>*Serek homog. 50 g (MI)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Pierogi z mięsem 4 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* Pierogi z mięsem 3 szt.(GI,J)</i>	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	Szynka wp. 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 wp. 40 g (Sj)</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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Serek homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (MI,GI) Pierogi z mięsem 9 szt. (GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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 Pomidor 40 g	Energia: 2200 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	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml Szynka wp. 60 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI) Pierogi z mięsem 6 szt. (GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt roślinny 90 ml Biszkopty 3 szt. (GI,J)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Herbata b/c 200 ml Bułka pszenna 50 g (GI) 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.

2023.11.30. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kotlet mielony 85g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI,J) owoc	Schab gotowany (wyr. własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g(GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1981 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1263 mg
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) 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	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Pulpet w sosie 85g + 80g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI,J) owoc	Schab gotowany (wyr. własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1920 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1251 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GI,J,MI) Pulpet w sosie 75g + 80g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g (GI,J)</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI,J) owoc	Schab gotowany (wyr. własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Schab gotowany (wyr. własny) 30 g</i>	Energia: 1085 kcal / *1180 kcal Białko: 42 g / *59 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8 g / *9,6g Węgl./w tym cukry:172 g / 19g *172 / 19g Błonnik: 11,2g / *11,2g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (J,G) Szynka wiejska 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	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kotlet mielony 2 szt. 170g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI,J) owoc	Schab gotowany (wyr. własny) 80 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	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 owsiane na mleku roślinnym 300 ml (GI) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (J,G) Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kotlet mielony 85g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI,J) owoc	Schab gotowany (wyr. własny) 40 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	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.

2023.12.01. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 250 ml (MI)* 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Racuchy drożdżowe 3 szt. z polewą jogurtowo – truskawkową 160 ml (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt. 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: 2080 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szyńka 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Szyńka 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	Energia: 1891 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 61 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>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szyńka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szyńka z indyka. 30 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (160 g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*Ser homogenizowany 100 g</i>	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Szyńka wiejska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szyńka wiejska 30 g (Sj)</i>	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 <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzentowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 40 g (MI) Szyńka 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Racuchy drożdżowe 3 szt. z polewą jogurtowo – truskawkową 160 ml (GI,J,MI) Serek homogenizowany 100g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szyńka 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: 2198 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 250 ml Szyńka z indyka 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 dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Racuchy drożdżowe 3 szt. z musem truskawkowym 160 ml (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 3 szt. 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: 1933 kcal Białko: 91 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** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023.12.02. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI)* Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały 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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 1955 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1362 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 200 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały 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 Sałata 10 g	Energia: 1955 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44,5 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1362 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 200 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 80 g</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Szynka wiejska 30 g</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	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 Pomidor 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 60 g (MI) 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 Papryka czerwona 40 g	Energia: 2123 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	Kasza manna na mleku roślinnym 300 ml (GI) Szynka wiejska 40 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	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne 20 g (GI) owoc	Szynka wiejska 40 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	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** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

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

2023.12.03. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 30 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew na parze (talarki) 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	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: 1916 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 58,6 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1306 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,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 Pomidor 30 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Schab w sosie 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew na parze (talarki) 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	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: 1909 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 56,6 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1360 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szynka z ind. 40 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Schab w sosie 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew na parze (talarki) 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*schab got. 85 g(GI,J)</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	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 <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i>	Energia: 1000 kcal / *1160 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 Błonnik: 10,2g / *10,2g Sód:755 mg / *822g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzentowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka z indyka 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 Ogórek 30 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet schabowy 2 szt. (170 g) (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew na parze (talarki) 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	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: 2195 kcal Białko: 121 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry:346 g/29g Błonnik: 27g Sód:1383 mg
	Bezmleczna	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 30 g dżem 30 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Marchew na parze (talarki) 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne 50 g (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 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 Pomidor 40 g	Energia: 1913 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 57,5 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry:324 g/28g Błonnik: 27g Sód:1306 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.