

2023.12.14. czwartek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 200 ml owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g	Energia: 2103 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1340 mg
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 200 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 200 ml owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2120 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 44,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1303 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g * Szynka wiejska 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 200 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  *indyk gotowany 80 g	Kisiel malinowy 200 ml owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  *szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b>	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 80 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g <b>(GI)</b> indyk gotowany 80 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 200 ml owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J,G)</b> szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g	Energia: 2204 kcal Białko: 122 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 wiejska 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel malinowy 200 ml owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J,G)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g	Energia: 2100 kcal Białko: 87 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.

2023.12.15. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml <b>(MI)*</b> Serek topiony 40 g <b>(MI)</b> Jajko got. 1/2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI,MI)</b> Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Rogal maślany <b>(GI,MI)</b> owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2000 kcal Białko: 87,3 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 23,1g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> połędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Jajko got. 1/2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI,MI)</b> Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Rogal maślany <b>(GI,MI)</b> owoc	Poładwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1980 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogato białk.</i>	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> połędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Jajko got. 1/2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g <i>* Jajko got. 1/2 szt. (J)</i>	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI,MI)</b> Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) <b>(GI,MI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*twaróg 100 g (MI)</i>	Rogal maślany <b>(GI,MI)</b> owoc	Poładwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*poładwica drobiowa 40 g (Sj)</i>	Energia: 998,6 kcal / *1193 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>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Serek topiony 40 g <b>(MI)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI,MI)</b> Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (180 g + 160 g) <b>(GI,MI,J)</b> twaróg 100 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Rogal maślany <b>(GI,MI)</b> owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Poładwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 2191 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,1 g Sód:1316 mg
	Bezmleczna	Kakao na mleku roślinnym 200 ml połędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Jajko got. 1 szt. <b>(MI)</b> Masło roślinne 15 g Chleb sitek 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml <b>(GI)</b> Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (jogurt roślinny) (180 g + 160 g) <b>(GI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Wafle ryżowe 20 g owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Energia: 1975 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.

2023.12.16. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Twarożek ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 200 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1921 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 40 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 24g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 200 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1821 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:296 g/21g Błonnik: 24g Sód:1358 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 200g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso gulaszowe 85 g</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*Szynka z indyka 40g (Sj)</i>	Energia: 1092 kcal / *1195 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8 g / *10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g  Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Twarożek ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g <b>(MI)</b> szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 200 g <b>(GI)</b> Dodatkowe mięso gulaszowe 85 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 2185 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 24g Sód:1388 mg
	Bezmleczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml Szynka hetmańska 40g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 200 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne 20 g <b>(GI)</b> owoc	Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 1900 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 39 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g Sód:1300 mg

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

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

2023.12.17. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J,MI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g ( <b>R,J</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2010 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J,MI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka drobiowa 40 g Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2010 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Bułka pszenna 100 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g  * Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J,MI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pierś z kurczaka gotowana 80 g</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka drobiowa 40 g Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Bułka pszenna 100 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Energia: 1009 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
	Bogabiałkowa oparzeniowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 80g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J,MI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g ( <b>R,J</b> ) Szynka drobiowa 30 g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2193 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 cynamonowe na mleku roślinnym 300 ml ( <b>GI</b> ) Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml <b>(GI,J,MI)</b> Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g ( <b>R,J</b> ) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2000 kcal Białko: 95 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.

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2023.12.18. poniedziałek		Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa grochowa 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g ketchup 15g	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 żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	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 <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*indyk got. 85 g</i>	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</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 żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa grochowa 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> indyk got. 85 g Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 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 żytnie na mleku roślinnym 300 ml <b>(GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa grochowa 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> 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.

2023.12.19. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Kotlet schabowy 85 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  Sok jabłkowy kartonik 200 ml	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1990 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:326 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Ryż na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  Sok jabłkowy kartonik 200 ml	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1940 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 56 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Ryż na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g  <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*Schab got. 85g</i>	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  Sok jabłkowy kartonik 200 ml	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*Szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Energia: 1000 kcal / *1160 kcal Białko: 41 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8,5 g / *10,1g Węgl./w tym cukry:150 g / 16g *150 / 16g Błonnik: 10,2g / *10,2g Sód:755 mg / *822g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogaobiałkowa oparzeniowa	Ryż na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Serek homog. 60 g <b>(MI)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  Sok jabłkowy kartonik 200 ml	Szynka drobiowa 80 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 2193 kcal Białko: 118 g Tł. Ogółem: 69 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry:346 g/29g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Bezmleczna	Kawa zbożowa mleku roślinnym 250 ml Szynka wp.40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dżem 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka bezmleczne Sok jabłkowy kartonik 200 ml	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Energia: 1985 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 59 g Kw. Nasycone: 17,9 g Węgl./w tym cukry:324 g/28g Błonnik: 27g Sód:1350 mg

\*Skróty 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.

2023.12.20. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 g <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kp. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasztet drobiowy (wyr. własny) 50 g <b>(GI,J,S)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Energia: 2124 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 ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 g <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kp. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Energia: 2100 kcal Białko: 97 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 ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 300 g <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kp. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pulpet 85 g</i>	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 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 ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> jajko 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 g <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie 2 szt. w sosie 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kp. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasztet drobiowy (wyr. własny) 50 g <b>(GI,J,S)</b> Szynka wp. 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 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 ryżowe na mleku roślinnym 300 ml Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 g <b>(GI,J)</b> Pulpet w sosie w sosie 85 g + 80 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kp. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt nat. 90 g <b>(MI)</b> owoc	Pasztet drobiowy (wyr. własny) 50 g <b>(GI,J,S)</b> Szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Energia: 2100 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.

Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2023.12.21. czwartek		Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> * Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym <b>(GI,MI)</b> owoc	Twarożek z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1983 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1263 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym <b>(GI,MI)</b> owoc	Twarożek z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1983 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1263 mg
		II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  *szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b>	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  *gotowane mięso z kurczaka 80 g	Kasza manna z sokiem malinowym <b>(GI,MI)</b> owoc	Twarożek z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  *Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b>	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Schab gotowany (wyrób własny) 40 g szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI,MI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g gotowane mięso z kurczaka 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym <b>(GI,MI)</b> owoc	Twarożek z z koperkiem 60 g <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2177 kcal Białko: 122,3 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 98 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25g Sód: 1305 mg
		Bezmielczna	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300 ml Schab gotowany (wyrób własny) 40 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 g <b>(GI)</b> Spaghetti bolognese (180 g + 160g) <b>(GI,J)</b> Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna na mleku roślinnym z sokiem malinowym <b>(GI,MI)</b> owoc	Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 1900 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 25g Sód: 1280 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.



2023.12.22. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml <b>(GI,MI)</b> Filet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka owsiane 4 szt. <b>(GI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2180 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/29g Błonnik: 26g Sód:1320 mg
	Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa ryżanka 300 ml Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka owsiane 4 szt. <b>(GI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem(wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2000 kcal Białko: 98 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 jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g <i>*Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka 300 ml Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*ryba pieczona 80 g (GI,J,R)</i>	Ciastka owsiane 4 szt. <b>(GI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*połędwica drobiowa 30 g (Sj)</i>	Energia: 1007 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 oparzeniowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser żółty 30 g <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml <b>(GI,MI)</b> Filet rybny 2 szt. 170 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciastka owsiane 4 szt. <b>(GI)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Energia: 2200 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 jęczmienne na mleku roślinnym 300 ml <b>(GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml <b>(GI)</b> Filet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,G)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	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.

2023.12.23. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska 85 g <b>(GI,J)</b> Sos własny 80 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1960 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1370 mg
	Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska 85 g <b>(GI,J)</b> Sos własny 80 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1960 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/27g Błonnik: 24g Sód:1370 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Twaróg 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska 85 g <b>(GI,J)</b> Sos własny 80 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*Pieczeń rzymska 80 g (GI,J)</i>	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*parówka z szynki 1 szt. (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 miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta pomidorowa 60 g <b>(MI)</b> szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska 2 szt. 170 g <b>(GI,J)</b> Sos własny 80 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 2120 kcal Białko: 110,9 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 365 g/27g Błonnik: 23g Sód:1450 mg
	Bezmleczna	Płatki miodowe na mleku roślinnym 300 ml Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek świeży 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Pieczeń rzymska 85 g <b>(GI,J)</b> Sos własny 80 g <b>(GI)</b> Kasza pęczak 180 g <b>(GI)</b> Buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Jogurt bezmleczny 90 ml Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Energia: 1930 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.