

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.03. środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. z brzoskwinia (wyrób własny) 200 ml (MI) owo	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1920 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1420 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. z brzoskwinia (wyrób własny) 200 ml (MI)	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1900 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1330 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 30 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 30 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 ml (GI) Leczo z indykiem (cukinia, marchewka, pomidor) 160 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk got. 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. z brzoskwinia (wyrób własny) 200 ml (MI)	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:160 g / 15g *160 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GI) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g indyk got. 85 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. z brzoskwinia (wyrób własny) 200 ml (MI)	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J) Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2203 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1456 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.04. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 120 g ziemniaki 180 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2130 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1380 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 120 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2138 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1400 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 Papryka czerwona 40 g <i>*szynka drobiowa 40 g(Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) ziemniaki 160 g marchew got. 100 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 50 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 1005 kcal / *1100 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g /*10g Sód:751 mg /*830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) twarożek z koperkiem 60 g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 2 szt. 200 g ziemniaki 180 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2195 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1605 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.05. piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MI) Ryba smażona 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1952 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 353 g/26g Błonnik: 27g Sód: 1400 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1900 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 355 g/26g Błonnik: 27g Sód: 1360 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (GI,J,R) Ziemniaki 160 g <i>*ryba pieczona 85 g (R,GI,J)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1004 kcal / *1101 kcal Białko: 47 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry: 173 g / 18g *173 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód: 753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) Ser żółty 40 g (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MI) Ryba smażona 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) połędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2221 kcal Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 323 g/26g Błonnik: 23g Sód: 1505 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.

2024.01.06. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.01.06. sobota	Podstawowa	Płatki cynamonowe 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 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1930 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Płatki cynamonowe 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 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1930 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22 g Sód:1350 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki cynamonowe na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka 150 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak gotowany 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1009 kcal / *1109 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:159 g / 16g *159 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki cynamonowe 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 ogórek 40g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kurczak gotowany 80 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2108 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:324 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.08. poniedziałek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , herbatniki	Energia: 1900 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , herbatniki	Energia: 1930 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/26g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (160 g + 150 g) (GI,J) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g(GI,J)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*parówka z szynki 50 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , herbatniki	Energia: 1000 kcal / *1120 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:160 g / 16g *160 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) pulpet 85 g (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , herbatniki	Energia: 2109 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg

*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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklajska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.09, wtorek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta pomidorowa 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1910 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1863 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*szynka hetmańska 30 g (Sj)</i>	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko ½ szt. (J)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g /* 41g Kw. Nasycone: 8 g /*9g Węgl./w tym cukry:153 g / 14g <i>*155 / 14g</i> Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta pomidorowa 60 g (MI) szynka hetmańska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 mg

*Skróty alergénów: **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. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.10. środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g miód 15 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (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 miód 15 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 30 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g <i>*Jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 4 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierogi z serem 3 szt.(GI,J,MI)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*parówka 1 szt. (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), owoc	Energia: 1000 kcal / *1090 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g /* 40g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:160 g /15g *165 / 15g Błonnik: 9,6g / *9,6g Sód:760 mg / *823g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Jajko 1 szt. (J) Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g miód 15 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 8 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), owoc	Energia: 2231 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 mg

*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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
--	------	-------	-----------	-------	--------------	---------	---------------------------

2024.01.11. czwartek

Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 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</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 2148 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg</p>
Lekkostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek 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 Salata 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 2148 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg</p>
II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Twarożek koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Salata 10 g</p> <p><i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i></p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Brokuł na parze 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>*pieczeń rzymska 85 g</i></p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g</p> <p><i>*szynka drobiowa 40 g (Sj)</i></p> <p>Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>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></p>
Bogatobiałkowa oparzeniowa	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i></p>	<p>Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc</p>	<p>Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku</p>	<p>Energia: 2200 kcal Białko: 118 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1364 mg</p>

*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.

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
------	-------	-----------	-------	--------------	---------	---------------------------

2024.01.12. piątek

Bogatobiałkowa oparzeniowa	Podstawowa	<p>Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 250 g (GI,MI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	<p>Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc</p>	<p>Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI), chrupki kukurydziane 10 g</p>	<p>Energia: 1930 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 280 g/20g Błonnik: 23g Sód: 1410 mg</p>
	Lekkostrawna	<p>Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g</p>	<p>Zupa grysikowa 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 250 g (GI,MI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	<p>Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc</p>	<p>Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI), chrupki kukurydziane 10 g</p>	<p>Energia: 1980 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 300 g/22g Błonnik: 23g Sód: 1400 mg</p>
	II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	<p>Płatki miodowe na mleku 250 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g</p> <p>*jajko 1 szt. (J)</p>	<p>Zupa grysikowa 250 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 200 g (GI,MI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Mięso z indyka got. w sosie 80 g</i></p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	<p>Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc</p>	<p>Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g *Szynka wiejska 40 g (Sj)</p> <p>Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI), chrupki kukurydziane 10 g</p>	<p>Energia: 1025 kcal / *1200 kcal Białko: 49 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry: 163 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g / *10g Sód: 761 mg / *840g *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</p>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	<p>Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g</p>	<p>Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z masłem (wyr. własny) 250 g (GI,MI) Mięso z indyka got. w sosie 80 g + 80 g (GI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	<p>Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) owoc</p>	<p>Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI), chrupki kukurydziane 10 g</p>	<p>Energia: 2109 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 313 g/25g Błonnik: 23g Sód: 1605 mg</p>