

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.13. sobota	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) 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	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1900 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 62,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:350 g/30g Błonnik: 26 g Sód:1320 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) 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	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 180 g (GI) Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Polędwica 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1918 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 62,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:358 g/30g Błonnik: 26 g Sód:1340 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) 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>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz wieprzowy 160 g (GI) Kasza pęczak 160 g (GI) Marchew got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g (GI)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Polędwica drobiowa 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*polędwica drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 98 kcal / *1209 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: 9,7g / *9,7g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzenia	Kasza manna na mleku 300 ml (MI,GI) szynka wp. 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 Pomidor 40 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz wieprzowy 180 g (GI) Kasza pęczak 260 g (GI) Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel malinowy 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Polędwica 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2158 kcal Białko: 122 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/28g Błonnik: 26 g 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	2024.01.14. niedziela	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szyńka 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 rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Ser topiony 40 g (MI) Jajko ½ (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: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2130 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:328 g/24g Błonnik: 23,5g Sód:1489 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szyńka 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 rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 85 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Szyńka z indyka 40 g (MI) Jajko ½ (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: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2100 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:328 g/24g Błonnik: 23,5g Sód:1408 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szyńka wiejska 40g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Szyńka wiejska 40g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem 250 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 75 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z ind. got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Szyńka z indyka 30 g (MI) Jajko ½ (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szyńka z indyka. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 1013 kcal / *1100 kcal Białko: 48 g / *64 g Tł. Ogółem: 39 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:164 g / 15g *163 / 15g Błonnik: 10g /*10g Sód:751 mg /*830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szyńka 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 rosół z makaronem 300 ml (GI,J) Pierś z indyka sosie warzywnym 170 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Ser topiony 40 g (MI) 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2200 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** - 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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.15. poniedziałek	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 Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1921 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
		Lekkostrawna	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 Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1921 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g * jajko 1 szt. (J)	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (160 g + 160g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak gotowany 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek z koperkiem 50g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*szynka wp.40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 40 g / *58 g Tł. Ogółem: 40 g / *45g Kw. Nasycone: 8 g / *10g Węgl./w tym cukry:160 g / 17g *160 / 18g Błonnik: 11g / *11g Sód:745 mg / *818g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa 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 Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Makaron pene z kurczakiem w sosie szpinakowym (180 g + 160g) (GI,J,MI) Kurczak gotowany 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Budyń śmietankowy 150 g (MI) owoc	Twarożek ze szczypiorkiem 60g (MI) 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 Papryka czerwona 40g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1995 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1310 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	2024.01.16. wtorek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy 40 g (ML,GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 50 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 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2130 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 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 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2128 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:300 g/24g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) 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>	Zupa ryżanka 250 ml Pulpet w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Buraki got. 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka gotowana 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 40 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 30 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	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 <i>*163 / 15g</i> Błonnik: 10g / *10g Sód:751 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy 80 g (ML,GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet mielony 2 x 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 50 g (J,G) szynka wp. 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 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2195 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1375 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
<p style="text-align: center;">Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa</p>	<p style="text-align: center;">2024.01.17. środa</p>	Podstawowa	<p>Platki jaglane na mleku 300 ml (MI)* 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 Ogórek 40 g ketchup 15g</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml (GI) Kluski leniwe 250 g (GI,MI,J) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	<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: ciastka owsiane 2 szt. (GI), serek Danonek</p>	<p>Energia: 1902 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg</p>
		Lekkostrawna	<p>Platki jaglane na mleku 300 ml(MI) 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</p>	<p>Zupa jarzynowa 300 ml (GI,MI) Kluski leniwe 250 g (GI,MI,J) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	<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: ciastka owsiane 2 szt. (GI), serek Danonek</p>	<p>Energia: 1902 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:353 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg</p>
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	<p>Platki jaglane na mleku 250 ml(MI) 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</p> <p><i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i></p>	<p>Zupa jarzynowa 250 ml (GI,MI) Kluski leniwe 220 g (GI,MI,J) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>*serek homogenizowany 100 g (MI)</i></p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	<p>Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g</p> <p><i>*jajko 1 szt.(J)</i></p> <p>Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), serek Danonek</p>	<p>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></p>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	<p>Platki jaglane na mleku 300 ml(MI) Parówka z szynki na ciepło 3 szt.(Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g ketchup 15g</p>	<p>Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kluski leniwe 250 g (GI,MI,J) serek homogenizowany 100 g (MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml</p> <p><i>Obróbka term.: gotowanie</i></p>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	<p>Szynka drobiowa 40 g (Sj) 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 Pomidor 40 g</p> <p>Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI), serek Danonek</p>	<p>Energia: 2100 kcal Białko: 109 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1525 mg</p>

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.19. piątek	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 Ogórek kiszony 40 g dżem 30 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GI,MI,J) Filet rybny 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta pomidorowa 60g (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 nat. (MI) , owoc	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 kukurydziane 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 Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Ser biały 60g (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 nat. (MI) , owoc	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 kukurydziane 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 Sałata 10 g dżem 30 g <i>*jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa marchewkowa 250 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (R) Ziemniaki 160 g <i>*ryba pieczona 75 g (R)</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Ser biały 50g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , 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 *155 / 14g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód: 762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki kukurydziane 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 Ogórek kiszony 40 g dżem 30 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GI,MI,J) Filet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 60 g (GI,J) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta pomidorowa 60g (MI) 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 124 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25g Sód: 1314 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.20. sobota	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 biały 300 ml (GI,MI) Gulasz z indyka po węgiersku 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta rybna 50 g (MI,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: 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	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 biały 300 ml (GI,MI) Gulasz z indyka 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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
		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 30 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (GI,MI) Gulasz z indyka 160 g Kasza jęczmienna 160 g (GI) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 40 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 10 g Sałata 10 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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	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 biały 300 ml (GI,MI) Gulasz z indyka po węgiersku 250 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Budyń waniliowy 150 ml (MI) owoc	Pasta rybna 50 g (MI,R) szynka wp. 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	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

*Skróty alergików: **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. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2021.01.21. niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Twarożek 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (GI,MI) Kurczak pieczony 100 g ziemniaki 180 g surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g 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 Posilek wieczorny: herbatniki (GI) , soczek w kartoniku	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) Twarożek 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 dżem 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (GI,MI) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g 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: herbatniki (GI) , soczek w kartoniku	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 <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Twarożek 50 g (MI) 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 wp. 30 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 250 g (GI,MI) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) ziemniaki 160 g surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko 1 szt. (J)</i> Posilek wieczorny: herbatniki (GI) , soczek w kartoniku	Energia: 994 kcal / *1091 kcal Białko: 45 g / *64 g Tł. Ogółem: 38 g /* 44g Kw. Nasycone: 9 g /* 11g Węgl./w tym cukry:174 g / 18g *174 / 18g Błonnik: 10g / *10g Sód:753 mg / *830g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Twarożek 60 g (MI) 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 dżem 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (GI,MI) Kurczak pieczony 100 g ziemniaki 180 g surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt nat. 90 g (MI) owoc	Schab pieczony (wyrób własny) 40 g 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 Posilek wieczorny: herbatniki (GI) , soczek w kartoniku	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

*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	2024.01.22. poniedziałek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa z soczewicy 300 ml (GI) Racuchy drożdżowe 3 szt. z polewą jogurtowo – truskawkową 150 ml (GI,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 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 Ogórek 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml, chrupki kukurydziane	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 jęczmienne 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 krupnik 300 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180 g + 160 g) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 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: jogurt owocowy 100 ml, chrupki kukurydziane	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 jęczmienne 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>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (160 g + 160 g) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*twaróg 100 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g <i>*parówka 1 szt. (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml, chrupki kukurydziane	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 <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szynka wiejska 80 g Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa z soczewicy 300 ml (GI) Racuchy drożdżowe 3 szt. z polewą jogurtowo – truskawkową 150 ml (GI,MI) twaróg 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Wafle ryżowe 2 szt. 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 Ogórek 40 g ketchup 15g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml, chrupki kukurydziane	Energia: 2120 kcal Białko: 106 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 313 g/25g Błonnik: 23g Sód: 1512 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.