

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.23. wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* Paszтет drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J,S) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GI,J) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Bułka maślana 1 szt. (GI,MI) owoc	Ser topiony 40g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40g Dżem 30 g Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1916 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 58,6 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1306 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GI,J) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Bułka maślana 1 szt. (GI,MI) owoc	Szynka wp. 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 Dżem 30 g Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1909 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 56,6 g Kw. Nasycone: 17,5 g Węgl./w tym cukry:330 g/28g Błonnik: 27g Sód:1360 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka z indyka 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa jarzynowa z makaronem 250 ml (GI,J) Pieczeń rzymska w sosie 75 g + 80 g (GI,J) ziemniaki 160 g surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Bułka maślana 1 szt. (GI,MI) owoc	Szynka wp. 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Dżem 30 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , 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:160 g / 15g *160 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Paszтет drobiowy 50 g (GI,J,S) 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 Pomidor 40 g	Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (GI,J) Pieczeń rzymska w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Bułka maślana 1 szt. (GI,MI) owoc	Ser topiony 40g (MI) 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 Ogórek kiszony 40g Dżem 30 g Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2013 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 57,5 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry:324 g/28g Błonnik: 27g Sód:1306 mg

*Skróty alergénów: **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.

2024.01.24. środa

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Pasta pomidorowa 60g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Krokiety z mięsem 2 szt. (GI,J,MI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1390 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Twarożek 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 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: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2128 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1400 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Twarożek 40 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 40g (Sj)</i>	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI) Gulasz drobiowy 160 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko got, 1/2 szt. (J)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1000 kcal / *1102 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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Pasta pomidorowa 60g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI) Krokiety z mięsem 3 szt. (GI,J,MI) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt owocowy 90 g (MI) Biszkopty 20 g (J,GI)	Szynka hetmańska 40 g (Sj) jajko got, 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2198 kcal Białko: 109 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	2024.01.25. czwartek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60g (J,GMI) 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: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 1902 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 43,6 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:348 g/26g Błonnik: 27g Sód:1400 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka (bez brokułu i kalafiora) 180 g (GI) ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) 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 Pomidor 40g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 1900 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 43 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:350 g/26g Błonnik: 27g Sód:1360 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g <i>*Szynka wiejska 30g(Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka (bez brokułu i kalafiora) 160 g (GI) ryż 180 g buraczki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak got. 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Polędwica drobiowa 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*ser biały 60 g (MI)</i> Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 1002 kcal / *1101 kcal Białko: 46 g / *63 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	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 80g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) kurczak got. 85 g ryż 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60g (J,GMI) Polędwica 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 40g Posilek wieczorny: biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2121 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 47,3 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:323 g/26g Błonnik: 23g Sód:1515 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.

2024.01.26. piątek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) ½ jajka got. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. (MI,J,GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10g Posiłek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2200 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,7 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka drobiowa 40g (Sj) ½ jajka got. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. (MI,J,GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	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 Sałata 10g Posiłek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2157 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 30g (Sj) ½ jajka got. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g *½ jajka got. (J)	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. (MI,J,GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* Pierogi z serem 3 szt.</i>	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10g <i>* Szynka wiejska 40 g</i> Posiłek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) 1 jajko got. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 9 szt. (MI,J,GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy 150 ml Owoc (MI)	Ser żółty 40 g (MI) 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 Sałata 10g Posiłek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2280 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 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. Niekińska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.27. sobota	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI)* twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Schab got. (wyrób własny) 40g 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: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 1930 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:290 g/20g Błonnik: 25g Sód:1268 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Schab got. (wyrób własny) 40g 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: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 1930 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:290 g/20g Błonnik: 25g Sód:1268 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa zacierkowa 250 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 75 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Schab got. (wyrób własny) 30g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 1002 kcal / *1170 kcal Białko: 48 g / *60 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	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GI,J) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt nat. 100 ml (MI) owoc	Schab got. (wyrób własny) 40g 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 2090 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1258 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.

2024.01.28. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchewka got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka wp. 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: serek Danonek, owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 92 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) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchewka got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka wp. 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: serek Danonek, owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 92 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 250 ml (MI) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g (GI) ziemniaki 160 g marchewka got. 100 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczakiem 85 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka wp. 30g (Sj) Masło 10 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: serek Danonek, owoc	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) Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g marchewka got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Szynka wp. 40g (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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: serek Danonek, owoc	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 - jajka, R - ryba, G – gorczyca

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

2024.01.29. poniedziałek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.01.29. poniedziałek	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa szczawiowa 300 g (GI,MI) Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem mozzarella 270 g (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, pieczenie</i>	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 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 40 g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , jogurt owocowy	Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1370 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 50g (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	Zupa krupnik 300 g (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 160 g (GI) Makaron 180 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 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: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , jogurt owocowy	Energia: 1963 kcal Białko: 96 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 ryżowe 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 <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 g (GI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 160 g (GI) Makaron 160 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , jogurt owocowy	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 ryżowe na mleku 300 ml (MI) Parówka z szynki na ciepło 3 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g	Zupa szczawiowa 300 g (GI,MI) Gulasz wieprzowy z warzywami (marchewka, cukinia) 220 g (GI) Makaron 180 g (GI,J) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel truskawkowy 200 g owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (J,G) Szynka wiejska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , jogurt owocowy	Energia: 2105 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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.01.30. wtorek	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 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 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka wiejska 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: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2106 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 26 g Sód:1390 mg
		Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka wiejska 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: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1392 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 40 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <i>*Szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś z kurczaka got.85 g</i>	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka wiejska 40 g (Sj) 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: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1002 kcal / *1090 kcal Białko: 54 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	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g (R,J) Szynka z indyka 40 g Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 2 szt. 200 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150 ml (MI) Owoc	Szynka wiejska 40 g (Sj) Ser żółty 30 g (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 40 g Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2230 kcal Białko: 112 g Tł. Ogółem: 73 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 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
--	------	-------	-----------	-------	--------------	---------	---------------------------

2024.01.31. środa

Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml (MI)* Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 g (GI) 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>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 40g (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: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , serek Danonek	Energia: 2140 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Twaróg 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 g (GI) Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 40g (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: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , serek Danonek	Energia: 2142 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 25g Sód:1343 mg
	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Twaróg 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g dżem 30 g *szynka drobiowa 40 g (Sj)	Zupa marchewkowa 250 g (GI) Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *pulpet 85 g <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g *serek homog. 100 g (MI) Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , serek Danonek	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
	Kakao na mleku 200 ml (MI) Twaróg 60 g (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa marchewkowa 300 g (GI) Kotlet mielony 2 szt. 170 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 150 ml owoc	Szynka wp. 40g (Sj) serek homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , serek Danonek	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

*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
------	-------	-----------	-------	--------------	---------	---------------------------

2024.02.01. czwartek

Bogatobiałkowa oparzeniowa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Brokuł na parze 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 50 g (GI,J,S) 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: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia:2030 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44,30 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:290 g/23g Błonnik: 23g Sód:1415 mg
	Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	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: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 1972 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:300 g/22g Błonnik: 23g Sód:1400 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz biały 250 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (160 g + 150g) (GI,J) Surówka z marchewki 100 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*gotowane mięso z kurczaka 70 g</i> <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 1005 kcal / *1180 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 jaglane na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 40 g (MI) jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 g (GI,MI) Spaghetti bolognese (180 g + 160g) (GI,J) Brokuł na parze 120 g gotowane mięso z kurczaka 85 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka term.: gotowanie, duszenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 150 g (MI) owoc	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J,S) 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 Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , owoc	Energia: 2129 kcal Białko: 110 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1615 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.