

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.02. piątek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Filet z morszczuka 85 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , 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 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , 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 owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Twarożek z koperkiem 60 g (MI)</i>	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (GI,MI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (R) Ziemniaki 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*ryba pieczona 75 g (R,GI,J)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*połędwica drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 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: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 owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 120 g (MI) Masło 15 g (MI) Chleb słonecznikowy 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (GI,MI) Kotlet rybny 2 szt. 170 g (GI,J,R) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Ciasto 50 g (GI,J) 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 Sałata 10 g Posilek wieczorny: Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. (GI) , 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** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

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

2024.02.03. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.02.03. sobota	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Ser topiony 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 40 g dżem 15 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Schab pieczony (wyr. 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 Papryka czerwona 40 g Posilek wieczorny: herbatniki 4 szt. (G,MI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2131 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 47 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g Sód:1380 mg
	Lekkostrawna	Płatki ryżowe 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 dżem 15 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Schab pieczony (wyr. 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 4 szt. (G,MI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2188 kcal Białko: 96 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 ryżowe na mleku 250 ml (MI) szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 15 g <i>* Jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa zacierkowa z koperkiem 250 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem(cukinia, marchewka, pomidor) 160 g Kasza kuskus 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk got. 75 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: herbatniki 4 szt. (G,MI) , sok jabłkowy w kartoniku	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 ryżowe na mleku 300 ml (MI) Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 15 g	Zupa zacierkowa z koperkiem 300 ml (GI,MI,J) Leczo z indykiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kurczak got. 85 g Kasza kuskus 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Serek homog. waniliowy 150g (MI) owoc	Schab pieczony (wyr. 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 Papryka czerwona 40 g Posilek wieczorny: herbatniki 4 szt. (G,MI) , sok jabłkowy w kartoniku	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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.04. niedziela	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet z piersi kurczaka 85 g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Kisiel morelowy 200 ml owoc	Pasta rybna 60 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 1956 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:287 g/25g Błonnik: 24g 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	Zupa ryżanka 300 ml Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g (GI) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel morelowy 200 ml owoc	Ser biały 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 1940 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:230 g/25g Błonnik: 24g 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 <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g (GI) ziemniaki 160 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierś kurczaka 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Kisiel morelowy 200 ml owoc	Ser biały 50 g (MI) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Ser biały 50 g (MI)</i> Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	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	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Kotlet z piersi kurczaka (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Kisiel morelowy 200 ml owoc	Pasta rybna 120 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 Pomidor 40 g Posilek wieczorny: Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI) , owoc	Energia: 2121 kcal Białko: 99 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** - 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	2024.02.05. poniedziałek	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Szynka drobiowa 40g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Polędwica sopocka 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 Posiłek wieczorny: jogurt owocowy 150 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód: 1350 mg
		Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka drobiowa 40g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Polędwica sopocka 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 Posiłek wieczorny: jogurt owocowy 150 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2100 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód: 1350 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J)* Szynka drobiowa 30g (Sj) Jajko got. ½ szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g miód 30 g <i>* jajko got. 1/2 szt. (J)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 240 g (GI,MI) Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*Ser homogenizowany 100 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Polędwica sopocka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* Polędwica sopocka drobiowa 40 g (Sj)</i> Posiłek wieczorny: jogurt owocowy 150 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	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) Szynka drobiowa 40g (Sj) jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40g miód 30 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 270 g (GI,MI) Ser homogenizowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Chrupki kukurydziane 15 g owoc	Polędwica sopocka drobiowa 40 g (Sj) 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 10 g ketchup 15g Posiłek wieczorny: jogurt owocowy 150 g (MI) , wafle ryżowe 2 szt.	Energia: 2188 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.

2024.02.06. wtorek

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI)* Ser żółty 40g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (mielone mięso z kurczaka, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) 180 g ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J,S,MI) 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: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 1991 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
	Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Gulasz drobiowy 180 g (GI) ryż 180 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Polędwica 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: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	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>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30g <i>*szynka z indyka 40 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Gulasz drobiowy 160 g (GI) ryż 160 g marchew got. 120 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*mięso gulaszowe 75 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	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>*polędwica drobiowa 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	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) Ser żółty 40g (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Kurczak w sosie meksykańskim (mielone mięso z kurczaka, fasola czerwona, kukurydza, marchewka, sos pomidorowy) ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*Kurczak got. 85 g</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 150 ml (MI) owoc	Pasztet drobiowy 50 g (GI,J,S,MI) Polędwica 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 Ogórek 40 g Posilek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , sok jabłkowy w kartoniku	Energia: 2105 kcal Białko: 120 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:290 g/21g Błonnik: 23g Sód:1300 mg

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.07. środa	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Serek homog. 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g(GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dzem 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z mięsem 6 szt.(GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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: pieczywo Wasa 2 szt. (GI), owoc	Energia: 1950 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) Serek homog.60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dzem 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z mięsem 6 szt.(GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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: pieczywo Wasa 2 szt. (GI), owoc	Energia: 1940 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 250 ml (MI) Serek homog. 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dzem 30 g <i>*Serek homog. 50 g (MI)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Pierogi z mięsem 5 szt.(GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>* Pierogi z mięsem 3 szt.(GI,J)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	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. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: pieczywo Wasa 2 szt. (GI), 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) Serek homog. 100 g (MI) Masło 15 g(MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Owoc dzem 30 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Pierogi z mięsem 9 szt.(GI,J) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Jogurt owocowy 100 ml (MI) Biszkopty 3 szt. (GI,J)	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Szynka wp. 40 g(Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 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: 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. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.08. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kotlet schabowy 85g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Pączek (GI) owoc	Szynka z indyka 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 40 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1928 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:280 g/26g Błonnik: 23 g Sód:1353 mg
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Schab w sosie 85g + 80g (GI) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Pączek (GI) owoc	Szynka z indyka 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) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 1903 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 59 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 owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GI,J,MI) Schab w sosie 75g + 80g (GI) ziemniaki 160 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g (GI,J)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Pączek (GI) owoc	Szynka z indyka 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 z indyka 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	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 owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (J,G) Szynka wiejska 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,J,MI) Kotlet schabowy 2 szt. 170g (GI,J) ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Pączek (GI) owoc	Szynka z indyka 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 40 g Posilek wieczorny: jogurt nat. (MI) , pałki kukurydziane 3 szt.	Energia: 2110 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 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	2024.02.09, 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI,MI) Placki ziemniaczane 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	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 Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Energia: 1949 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 25 g Sód:1320 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 Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (180g + 160 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml 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: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	Energia: 1890 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 44,6 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:390 g/28g Błonnik: 24g Sód:1320 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 10 g Pomidor 30 g dżem 30 g <i>*szynka z indyka. 40 g (Sj)</i>	Zupa brokułowa 250 ml (GI,MI) Makaron z polewą jogurtowo - truskawkową (680g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*serek homog. 100 g (MI)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	Szynka wiejska 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 wiejska 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	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	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 40 g(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 dżem 30 g	Zupa brokułowa 300 ml (GI,MI) Placki ziemniaczane 2 szt. (GI,J) Surówka z marchewki 120 g serek homog. 100 g (MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Galaretka agrestowa 200 ml owoc	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 Posilek wieczorny: Wafle ryżowe 3 szt. owoc	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 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.

2024.02.10. sobota

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.02.10. 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 Ogórek kiszony 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 200 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	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
	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 Sałata 10 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	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
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30 g Masło 15 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI,MI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 750 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 50 g (MI) Masło 105 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 40 g</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	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>
	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 Ogórek kiszony 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 ml (GI,MI) 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 termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Chałka z miodem 40 g + 20 g (GI,MI) owoc	Ser biały z koperkiem 60 g (MI) Szynka wiejska 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , pieczywo Wasa 2 szt. (GI)	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

2024.02.11. niedziela

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 30 g miód 30 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , owoc	Energia: 1942 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:280 g/20g Błonnik: 23g Sód:1310 mg
	Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka z indyka 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g miód 30 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak w sosie 100 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , owoc	Energia: 1920 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 45 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:300 g/22g Błonnik: 23g Sód:1300 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Szynka z indyka 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g miód 30 g <i>*szynka z ind. 30 g (Sj)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml (GI,J) Kurczak w sosie 90 g + 80 g (GI) Ziemniaki 160 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g (MI,Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , owoc	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	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Szynka z indyka 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 30 g miód 30 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (GI,J) Kurczak pieczony 100 g Ziemniaki 180 g Marchew got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Herbatniki 50 g (GI,MI,Sj) Soczek jabłkowy w kartoniku 200 ml	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: serek Danonek (MI) , owoc	Energia: 2119 kcal Białko: 108 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:313 g/25g Błonnik: 23g Sód:1405 mg