

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.22. czwartek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka malinowa 200 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	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 jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka malinowa 200 ml owoc	Półdzwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	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 jaglane na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>* Szynka wiejska 30 g</i>	Zupa zacierkowa 250 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g <b>(GI)</b> Kasza bulgur 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*indyk gotowany 80 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka malinowa 200 ml owoc	Półdzwica drobiowa 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	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>
		Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka wiejska 80 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa zacierkowa 300 ml <b>(J,GI)</b> Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g <b>(GI)</b> indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Galaretka malinowa 200 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g <b>(R)</b> szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , owoc	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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.23. piątek	Podstawowa	Kakao na mleku 200 ml <b>(MI)*</b> Ser biały 50 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g Dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(GI,MI)</b> Ryż zapiekany z warzywami i serem mozarella (180 g + 160 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) <b>(GI,J)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 60 g <b>(G,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1921 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:290 g/20g Błonnik: 25g Sód:1281 mg
		Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 50 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g Dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(GI,MI)</b> Ryż zapiekany z warzywami i serem mozarella (180 g + 160 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) <b>(GI,J)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 60 g <b>(MI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1920 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:290 g/20g Błonnik: 25g Sód:1275 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Kasza manna na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 40 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g Dżem 30 g <i>* ser biały 40 g (MI)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml <b>(GI,MI)</b> Ryż zapiekany z warzywami i serem mozarella (160 g + 150 g) <b>(GI,MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*kurczak gotowany 75 g (MI)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) <b>(GI,J)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem nat. 50 g <b>(MI,J)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*polędwica drobiowa 30 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 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	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb sitek 70 g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka 40 g Dżem 30 g	Zupa barszcz biały 300 ml <b>(GI,MI)</b> Ryż zapiekany z warzywami i serem mozarella (180 g + 160 g) <b>(GI,MI)</b> kurczak gotowany 80 g <b>(MI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Ciasto (wyrób własny) <b>(GI,J)</b> owoc	Pasta jajeczna z koperkiem 60 g <b>(G,J)</b> Polędwica drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pałki kukurydziane 3 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.24. sobota	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 180 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> serek Danonek, owoc	Energia: 1971 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:285 g/20g Błonnik: 25g Sód:1258 mg
		Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 180 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> serek Danonek, owoc	Energia: 1955 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44 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 <b>(MI)</b> Szynka z indyka 30g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <i>*szynka z indyka 30 g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa z kaszą manną 250 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 160 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*mięso gulaszowe 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 30 g Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 80 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*Szynka drobiowa 30g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> serek Danonek, 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	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 80g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml <b>(GI)</b> Gulasz wp. 180 g <b>(GI)</b> Dodatkowe mięso gulaszowe 85 g Ziemniaki 180 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Herbatniki 20 g <b>(MI,GI)</b> owoc	Schab pieczony (wyr. własny) 40 g Szynka drobiowa 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> serek Danonek, 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 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.25. niedziela	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek kiszony 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GI,J,MI</b> ) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g <b>(MI)</b> owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g ( <b>R,J</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 60g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 40 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. ( <b>GI</b> ) , owoc	Energia: 2020 kcal Białko: 92,6 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GI,J,MI</b> ) Pierś z kurczaka w sosie 85 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka drobiowa 40 g Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 60g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 40 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. ( <b>GI</b> ) , 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 cynamonowe na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30g ( <b>Sj</b> ) Masło 10 g ( <b>MI</b> ) Bułka pszenna 90 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>* Szynka wiejska 30g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GI,J,MI</b> ) Pierś z kurczaka w sosie 75 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 160 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pierś z kurczaka gotowana 80 g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka drobiowa 30 g Masło 10 g ( <b>MI</b> ) Bułka pszenna 90 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko got. 1 szt.(J)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. ( <b>GI</b> ) , 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 cynamonowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 80g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 70g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 50 g( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek kiszony 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GI,J,MI</b> ) Pierś z kurczaka w sosie 2 szt. 170 g + 80 g ( <b>GI,J</b> ) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt naturalny 100 g <b>(MI)</b> owoc	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. własny) 60 g ( <b>R,J</b> ) Szynka drobiowa 30 g ( <b>Sj</b> ) Masło 15 g ( <b>MI</b> ) Pieczywo pszenno-żytnie 60g ( <b>GI</b> ) Bułka pszenna 40 g ( <b>GI</b> ) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Grissini – chrupiące paluchy pełnoziarniste 2 szt. ( <b>GI</b> ) , 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 alergénów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.26. poniedziałek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)*</b> Ser topiony 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa grochowa 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g ketchup 15 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	Energia: 2116 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 żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	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 żytnie na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka wiejska 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g  <i>* Szynka wiejska 40 g (Sj)</i>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 250 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*indyk got. 85 g</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*parówka z szynki 1 szt. (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	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 żytnie na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser topiony 40 g <b>(MI)</b> Szynka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb pełnoziarnisty 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa grochowa 300 g <b>(GI)</b> Potrawka drobiowa 180 g <b>(GI)</b> indyk got. 85 g Kasza kuskus 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Budyń śmietankowy 200 g <b>(MI)</b> owoc	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> biszkopty 3 szt., soczek jabłkowy w kartoniku	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 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	2024.02.27. wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. <b>(GI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Ciastka owsiane <b>(GI)</b>  owoc	Szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt., 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	Ryż na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. <b>(GI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Ciastka owsiane <b>(GI)</b>  owoc	Szynka drobiowa 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt., owoc	Energia: 2197 kcal Białko: 100 g Tł. Ogółem: 59 g Kw. Nasycone: 18,6 g Węgl./w tym cukry:336 g/28g Błonnik: 27g Sód:1358 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Ryż na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 50 g <b>(MI,Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g <i>*szynka wp. 30 g (Sj)</i>	Zupa krupnik 250 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. <b>(GI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>* Pierogi z serem 3 szt. (GI, MI)</i>  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Ciastka owsiane <b>(GI)</b>  owoc	Szynka drobiowa 340 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt., 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	Ryż na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g <b>(MI,Sj)</b> Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 30 g	Zupa krupnik 300 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 10 szt. <b>(GI,J)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie</i>	Ciastka owsiane <b>(GI)</b>  owoc	Szynka drobiowa 80 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> wafle ryżowe 2 szt., 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 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	2024.02.28. środa	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)*</b> Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Kotlet schabowy 85 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> owoc	Paszтет drobiowy (wyr. własny) 50 g <b>(GI,J,S)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , 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 ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 85 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka wp. 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , 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 ryżowe na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 100 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*jajko 1 szt.(J)</i>	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 75 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 160 g Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*Schab got. 75g Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> owoc	Szynka wp. 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*Szynka wp. 30 g (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , 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 ryżowe na mleku 300 ml <b>(MI)</b> Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g <b>(J)</b> Szynka z indyka 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml <b>(GI,J)</b> Schab w sosie 2 szt. 170 g + 80 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 100 g <b>(MI)</b> owoc	Paszтет drobiowy (wyr. własny) 50 g <b>(GI,J,S)</b> Szynka wp. 40g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> pieczywo Sonko 2 szt. <b>(GI)</b> , 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. Niekliańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.02.29. czwartek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml(MI)* 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 40 g	Zupa barszcz czerwony 300 g (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Twarożek 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  <b>Posilek wieczorny:</b> Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI), 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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) 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 g (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Twarożek 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  <b>Posilek wieczorny:</b> Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI), owoc	Energia: 2000 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 44 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 kukurydziane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*szynka wiejska 30 g</i>	Zupa barszcz czerwony 250 g (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*pieczeń rzymska 75 g Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	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>*Szynka wiejska 30 g (Sj)</i>  <b>Posilek wieczorny:</b> Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI), 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 kukurydziane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 80 g 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 g (GI,MI) Pieczeń rzymska w sosie 170 g + 80 g (GI,J) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Kasza manna z sokiem malinowym (GI,MI) owoc	Twarożek z koperkiem 60 g (MI) 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 Pomidor 40 g  <b>Posilek wieczorny:</b> Ciastka wielozbożowe Witanella 4 szt. (GI,J,MI), 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 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.



	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niełtańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.01. piątek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser żółty 40 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml <b>(GI,MI)</b> Filet rybny 85 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, smażenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , sok jabłkowy w kartoniku	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 jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) <b>(R)</b> Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  owoc	Pasta jajeczna z koperkiem(wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , sok jabłkowy w kartoniku	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 jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Szyńka wiejska 30 g <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  <i>*Szyńka wiejska 30 g (Sj)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) <b>(R)</b> Ziemniaki 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>*ryba pieczona 75 g (GI,J,R)</i> <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g <b>(J,MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g  <i>*połędwica drobiowa 30 g (Sj)</i> <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , sok jabłkowy w kartoniku	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 jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser żółty 30 g <b>(MI)</b> Szyńka wiejska 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Chleb słonecznikowy 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml <b>(GI,MI)</b> Filet rybny 2 szt. 170 g <b>(GI,J,R)</b> Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Drożdżówka z jabłkiem <b>(GI)</b>  owoc	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (wyr.własny) 60 g <b>(J,MI)</b> połędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g <b>Posilek wieczorny:</b> ciastka owsiane 2 szt. <b>(GI)</b> , sok jabłkowy w kartoniku	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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.02. sobota	Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g  <u>Posilek wieczorny:</u> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 60 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g  <u>Posilek wieczorny:</u> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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 *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki miodowe na mleku 250 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 50 g <b>(MI)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g dżem 30 g  *szynka drobiowa 30 g <b>(Sj)</b>	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 180 g Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  *Kurczak got. 80 g <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. <b>(Sj)</b> Masło 10 g <b>(MI)</b> Bułka pszenna 90 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g  *parówka z szynki 1 szt. <b>(Sj)</b> <u>Posilek wieczorny:</u> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml <b>(MI,GI)</b> Ser biały 60 g <b>(MI)</b> szynka drobiowa 40 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 50 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g dżem 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml <b>(GI)</b> Leczo z kurczakiem (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 180 g Kurczak got. 80 g Kasza bulgur 180 g <b>(GI)</b> Kompot owocowy z cukrem 200 ml  <i>Obróbka termiczna: gotowanie, pieczenie</i>	Jogurt owocowy 150 ml <b>(MI)</b> Biszkopty 4 szt. <b>(GI,J)</b>	Parówka z szynki na ciepło 3 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 60g <b>(GI)</b> Bułka pszenna 40 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g  <u>Posilek wieczorny:</u> pałki kukurydziane 3 szt., owoc	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 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.