

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.13. środa	Podstawowa	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 40 g (MI) Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (J,GI) Kotlet schabowy 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 200 ml (MI,GI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1920 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1420 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (J,GI) Schab w sosie 85 g 80 g (GI) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 200 ml (MI,GI) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1900 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,1g Sód:1330 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Szynka wiejska 30 g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 30 g	Zupa rosół z makaronem nitki 250 ml (J,GI) Schab w sosie 75 g 80 g (GI) Ziemniaki 160 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*schab duszony 75 g</i>	Kasza manna z sokiem malinowym 200 ml (MI,GI) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g / * 41g Kw. Nasycone: 8 g / * 9g Węgl./w tym cukry:160 g / 15g *160 / 15g Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogaobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Szynka wiejska 40 g Jajko got. 1 szt. (J) majonez 15 g (J,G) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 40 g	Zupa rosół z makaronem nitki 300 ml (J,GI) Schab w sosie 2 szt. 170 g + 80 g (GI) Ziemniaki 180 g buraczki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kasza manna z sokiem malinowym 200 ml (MI,GI) owoc	Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g pomidor 40 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2203 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1456 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieckańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.14. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI)* twarożek z koperkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa kapuśniak 300 ml (GI) Kurczak po meksykańsku 180 g Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 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 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 barszcz czerwony 300 ml (GI) Kurczak po meksykańsku (lekkostrawny) 180 g Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2020 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 44 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		II rok życia *dodatek dla diety bogatobiałk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 30 g *szynka drobiowa 30 g (Sj)	Zupa barszcz czerwony 250 ml (GI) Kurczak po meksykańsku (lekkostrawny) 160 g Ryż 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml *kurczak got. 85 g	Kisiel truskawkowy 200 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g *parówka z szynki 50 g (Sj) Posilek wieczorny: Herbatniki, 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 *wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) twarożek z koperkiem 60 g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb sitek 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g	Zupa kapuśniak Kurczak po meksykańsku 180 g Ryż 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Kisiel truskawkowy 200 ml owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posilek wieczorny: Herbatniki, owoc	Energia: 2177kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 46 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:303 g/25g Błonnik: 23g 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.

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.15. piątek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml (GI) Kotlet rybny 85 g (R,J,GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2180 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 390 g/29g Błonnik: 26g Sód: 1320 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (85 g + 100 g) (GI,R) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2000 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 61 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 335 g/27g Błonnik: 25 g Sód: 1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI)* szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa marchewkowa z kaszą manną 250 ml (GI) Ryba pieczona z warzywami (marchew, pomidor) (75 g + 100 g) (GI,R) Ziemniaki 160 g <i>*ryba pieczona 75 g (R,GI,J)</i>	Ciasto 60 g (MI,GI) 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 Pomidor 30 g <i>*połędwica drobiowa 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1007 kcal / *1190 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: 9,7g / *9,7g Sód: 762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Ser żółty 40 g (MI) szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pełnoziarniste 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g	Zupa marchewkowa z kaszą manną 300 ml (GI) Kotlet rybny 2 szt. 170 g (R,J,GI) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto 60 g (MI,GI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) połędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 2200 kcal Białko: 110 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.

Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
2024.03.16. sobota	Podstawowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 30 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1930 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22,6g Sód:1350 mg
	Lekkostrawna	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna 180 g (GI) Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1932 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 41 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:325 g/26g Błonnik: 22 g Sód:1350 mg
	II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki cynamonowe na mleku 250 ml (MI,GI) Szynka wiejska 30g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa jarzynowa 250 ml (GI) Potrawka z kurczaka 160 g (GI) Kasza jęczmienna 160 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*kurczak gotowany 75 g</i>	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Szynka drobiowa 30g (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: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 1009 kcal / *1109 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:159 g / 16g *159 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
	Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki cynamonowe na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka wiejska 40g (Sj) Jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g ogórek 40g	Zupa jarzynowa 300 ml (GI) Potrawka z kurczaka 180 g (GI) Kurczak gotowany 80 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Galaretka pomarańczowa 150 ml owoc	Paprykarz (wyrób własny) 60 g (R) szynka wp. 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: owoc, biszkopty 3 szt. (GI,J)	Energia: 2108 kcal Białko: 115 g Tł. Ogółem: 48 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:324 g/25g Błonnik: 23g Sód:1450 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - 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	2024.03.18. poniedziałek	Podstawowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI)* Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , ciastka zbożowe Vitabella	Energia: 1900 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		Lekkostrawna	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta mięsna (szynka, jajko, koperek, jogurt) 60 g (MI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , ciastka zbożowe Vitabella	Energia: 1904 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:304 g/25g Błonnik: 24g Sód:1330 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki jaglane na mleku 250 ml (MI) Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g <i>*jajko got. 1 szt. (J)</i>	Zupa krupnik 250 ml (GI) Spaghetti bolognese (160 g + 160 g) (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g(GI,J)</i>	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	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 40 g <i>*szynka wp. 40 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , ciastka zbożowe Vitabella	Energia: 1000 kcal / *1120 kcal Białko: 49 g / *65 g Tł. Ogółem: 38 g / *44g Kw. Nasycone: 9 g / *11g Węgl./w tym cukry:160 g / 16g *160 / 16g Błonnik: 10g / *10g Sód:759 mg / *833g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki jaglane na mleku 300 ml (MI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Chleb pełnoziarnisty 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g sałata 10 g	Zupa krupnik 300 ml (GI) Spaghetti bolognese (180 g + 160 g) (GI,J) pulpet 85 g (GI,J) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Chrupki kukurydziane 20 g owoc	Pasta z zielonego groszku i jajka 60 g (J,G) szynka wp. 50 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 50 g Posilek wieczorny: Jogurt nat. 90 g (MI) , ciastka zbożowe Vitabella	Energia: 2177 kcal Białko: 122,3 g Tł. Ogółem: 49 g Kw. Nasycone: 98 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 25g Sód:1305 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	2024.03.19, wtorek	Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI)* Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1950 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 53 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23 g Sód:1370 mg
		Lekkostrawna	Płatki żytnie 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 barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 180 g (GI) Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 1943 kcal Białko: 90,7 g Tł. Ogółem: 50 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:335 g/27g Błonnik: 23,1 g Sód:1300 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki żytnie na mleku 250 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 50 g (MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*szynka hetmańska 30 g (Sj)</i>	Zupa barszcz biały 250 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 160 g (GI) Kasza bulgur 160 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*indyk gotowany 75 g</i>	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>*jajko ½ szt. (J)</i> Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 998 kcal / *1200 kcal Białko: 45 g / *73 g Tł. Ogółem: 37 g /* 41g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:153 g / 14g <i>*155 / 14g</i> Błonnik: 9,5g / *9,5g Sód:762 mg / *825g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Płatki żytnie na mleku 300 ml (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MI) szynka hetmańska 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g	Zupa barszcz biały 300 ml (MI,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, kalafior, brokuł) 180 g (GI) indyk gotowany 80 g Kasza bulgur180 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem (GI) owoc	Pasztet drobiowy (wyr.własny) 50 g (J,GI) jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek kiszony 40 g Posilek wieczorny: pałki kukurydziane 3 szt., owoc	Energia: 2105 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 55,6 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 23,3g Sód:1326 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.20. środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Cukier 15 g Ogórek 40 g miód 15 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GI,MI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posiłek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		Lekkostrawna	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 6 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posiłek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2100 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:340 g/27g Błonnik: 25,9 g Sód:1390 mg
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Zacierki na mleku 250 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 30 g Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g miód 15 g <i>*Jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa ziemniaczana 250 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 5 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pierogi z serem 3 szt.(GI,J,MI)</i>	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 1 szt. (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*parówka 1 szt. (Sj)</i> Posiłek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 1000 kcal / *1090 kcal Białko: 55 g / *73 g Tł. Ogółem: 38 g /* 40g Kw. Nasycone: 8 g /* 9g Węgl./w tym cukry:160 g /15g *165 / 15g Błonnik: 9,6g / *9,6g Sód:760 mg / *823g <i>*wartości dla diety z dodatkiem bogatobiałkowym</i>
		Bogatobiałkowa oparzeniowa	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI,J) Schab pieczony (wyr.własny) 40 g Jajko 1 szt. (J) Szynka wp. 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Ogórek 40 g miód 15 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (GI,MI) Pierogi z serem i polewą jogurtowo – truskawkową 9 szt. (GI,J,MI) Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Paluch Grissini 2 szt. (GI) owoc	Parówka z szynki na ciepło 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g ketchup 15g Posiłek wieczorny: ciastka owsiane 2 szt. (GI) , owoc	Energia: 2231 kcal Białko: 125 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:340 g/28g Błonnik: 26,3g Sód:1316 mg

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

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

	Data	Dieta	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Średnie wartości odżywcze
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Niekańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.21. czwartek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Serek homog. 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 Dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,MI,J) Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku	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
		Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Serek homog. 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 pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,MI,J) Pulpet w sosie 85 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku	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
		II rok życia <i>*dodatek dla diety bogatobiałk.</i>	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MI,GI) Serek homog. 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 <i>*szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GI,MI,J) Pulpet w sosie 75 g + 80 g (GI,J) Ziemniaki 160 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>*pulpet 75 g</i>	Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 90 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*Szynka drobiowa 30 g (Sj)</i>	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MI,GI) Serek homog. 60 g (MI) szynka drobiowa 30 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Papryka czerwona 40 g Dżem 30 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GI,MI,J) Kotlet mielony 85 g (GI,J) Ziemniaki 180 g Buraki got. 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Ciasto (wyrób własny) 60 g (GI,J) owoc	Szynka drobiowa 80 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: chleb chrupki Wasa wieloziarnisty 2 szt. (GI) Soczek jabłkowy w kartoniku	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
Szpitala Dziecięcego im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza ul. Nieklańska 4/24, 03-924 Warszawa	2024.03.22. piątek		Podstawowa	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI)* Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z maselkiem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) 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: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia:2030 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 47,30 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:290 g/23g Błonnik: 23g Sód:1415 mg
			Lekkostrawna	Płatki miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa ryżanka 300 ml Kopytka 3 kolory z maselkiem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 60 g (J,MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 60g (GI) Bułka pszenna 40 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 40 g Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	Energia: 1972 kcal Białko: 89,3g 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 miodowe na mleku 250 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 30 g (Sj) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 100 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g <i>* jajko 1 szt. (J)</i>	Zupa ryżanka 250 ml Kopytka 3 kolory z maselkiem (wyr. własny) 250 g (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml <i>Mięso z indyka got. w sosie 75 g + 80g</i>	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) owoc	Pasta jajeczna z koperkiem (wyr.własny) 50 g (J,MI) Masło 10 g (MI) Bułka pszenna 80 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Pomidor 30 g <i>*Szynka wiejska 30 g (Sj)</i> Posilek wieczorny: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	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 miodowe na mleku 300 ml (MI,GI) Polędwica drobiowa 40 g (Sj) Ser żółty 40 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 70g (GI) Bułka pszenna 50 g (GI) Herbata b/c 200 ml Cukier 15 g Sałata 10 g	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (GI) Kopytka 3 kolory z maselkiem (wyr. własny) 270 g (GI,MI) Mięso z indyka got. w sosie 80 g + 80 g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy z cukrem 200 ml	Budyń śmietankowy 200 ml (MI) 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: jogurt owocowy 100 ml (MI) , chrupki kukurydziane 10 g	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.