

Nowogard Pediatria

30.08–08.09.2026

Dzieci 4-9 lat · Dzieci 10-18 lat | Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Nowogard Pediatria — 30.08.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Kasza manna na mleku — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Makaron w sosie z kurczaka i szpinaku — 0.5 porcji (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)	kcal: 1702 kcal W: 245.59 g cukry proste: 51.69 g błonnik: 20.0 g białko: 74.82 g tłuszcz: 60.23 g sód: 2154.85 mg
Dzieci 10-18	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa fasolowa — 1 porcja (Glut, Sel) • Makaron w sosie z kurczaka i szpinaku — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g)	kcal: 2149 kcal W: 312.36 g cukry proste: 69.40 g błonnik: 24.53 g białko: 98.55 g tłuszcz: 70.67 g sód: 2263.06 mg

Nowogard Pediatria — 31.08.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 i 1/4 plastra (25g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 0.5 porcji (Mlk, Lakt)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Filet drobiowy w sosie pieczarkowym — 0.5 porcji (Glut, Mlk) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 0.5 porcji • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 2 plastry (24g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1502 kcal W: 218.83 g cukry proste: 53.95 g błonnik: 22.25 g białko: 67.36 g tłuszcz: 41.56 g sód: 1360.32 mg
Dzieci 10-18	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Filet drobiowy w sosie pieczarkowym — 1 porcja (Glut, Mlk) • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Polędwica sopocka — 3 i 3/4 plastra (46g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2033 kcal W: 265.7 g cukry proste: 73.77 g błonnik: 28.01 g białko: 109.08 g tłuszcz: 61.72 g sód: 2005.87 mg

Nowogard Pediatria — 01.09.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Owsianka na mleku — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 3 łyżki (60g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Papryka czerwona — 1/7 sztuki (30g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Knedle ze śliwkami z masłem i bułką tartą — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Pasta jajeczna z natką — 0.5 porcji (Jaj, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1556 kcal W: 289.09 g cukry proste: 47.34 g błonnik: 28.02 g białko: 51.62 g tłuszcz: 35.52 g sód: 1636.83 mg
Dzieci 10-18	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Knedle ze śliwkami z masłem i bułką tartą — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Pasta jajeczna z natką — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2039 kcal W: 355.72 g cukry proste: 62.59 g błonnik: 33.62 g białko: 70.43 g tłuszcz: 52.09 g sód: 1917.66 mg

Nowogard Pediatria — 02.09.2026 (Środa)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka duszony — 0.5 porcji (Glut, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 szklanka (120g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Biskopki — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Papryka czerwona — 1/7 sztuki (30g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1520 kcal W: 207.6 g cukry proste: 42.89 g błonnik: 23.22 g białko: 71.75 g tłuszcz: 48.08 g sód: 2026.33 mg
Dzieci 10-18	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka duszony — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/4 szklanki (150g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biskopki — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1935 kcal W: 258.06 g cukry proste: 46.19 g błonnik: 28.02 g białko: 97.49 g tłuszcz: 60.95 g sód: 2909.51 mg

Nowogard Pediatria — 03.09.2026 (czwartek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • lanymi (Glut, Jaj, Mlk, • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Lakt)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki ze schabu sosie — 0.5 porcji (Glut) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 i 1/4 plastra (25g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1571 kcal W: 243.58 g cukry proste: 46.46 g błonnik: 24.35 g białko: 66.91 g tłuszcz: 49.51 g sód: 1409.81 mg
Dzieci 10-18	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • lanymi (Glut, Jaj, Mlk, • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Lakt)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki ze schabu sosie — 1 porcja (Glut) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1928 kcal W: 293.47 g cukry proste: 60.49 g błonnik: 28.56 g białko: 89.17 g tłuszcz: 58.02 g sód: 1639.63 mg

Nowogard Pediatria — 04.09.2026 (piątek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 i 1/4 plastra (25g) • Papryka czerwona — 1/7 sztuki (30g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 0.5 porcji (Mlk, Lakt)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Serek wiejski — 3 łyżki (60g) (Mlk, Lakt) • Papryka czerwona — 1/7 sztuki (30g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1580 kcal W: 232.04 g cukry proste: 56.96 g błonnik: 24.69 g białko: 76.87 g tłuszcz: 40.58 g sód: 1772.38 mg
Dzieci 10-18	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Klopsiki rybne w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Ryb, Mlk) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 2 plastry (40g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2050 kcal W: 277.4 g cukry proste: 66.57 g błonnik: 28.26 g białko: 106.73 g tłuszcz: 59.76 g sód: 2463.9 mg

Nowogard Pediatria — 05.09.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Kasza manna na mleku — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 2 sztuki (30g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 0.5 porcji (Glut) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Śliwki — 2 sztuki (105g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1709 kcal W: 242.7 g cukry proste: 43.22 g błonnik: 28.74 g białko: 68.93 g tłuszcz: 56.04 g sód: 1666.25 mg
Dzieci 10-18	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zabieleną — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Buraczki — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Śliwki — 2 sztuki (105g) • Wafle ryżowe — 3 sztuki (30g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2113 kcal W: 278.94 g cukry proste: 51.26 g błonnik: 31.49 g białko: 89.22 g tłuszcz: 75.54 g sód: 1914.94 mg

Nowogard Pediatria — 06.09.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 3 łyżki (60g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1/2 szklanki (125ml) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1/2 szklanki (15g) (Glut) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Udka gotowane — 0.5 porcji • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Puree z marchewki i pietruszki — 0.5 porcji • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1758 kcal W: 241.63 g cukry proste: 44.44 g błonnik: 29.06 g białko: 77.91 g tłuszcz: 57.29 g sód: 2379.44 mg
Dzieci 10-18	• Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) (Glut) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Puree z marchewki i pietruszki — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 3/4 sztuki (150g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Serdelki, parówki drobiowe — 1 sztuka (70g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2153 kcal W: 279.71 g cukry proste: 57.92 g błonnik: 34.71 g białko: 100.15 g tłuszcz: 75.54 g sód: 2748.15 mg

Nowogard Pediatria — 07.09.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Kawa zbożowa — 0.5 porcji • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Pierogi z kaszą gryczaną — 0.5 porcji (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szyńka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1456 kcal W: 222.47 g cukry proste: 33.41 g błonnik: 20.24 g białko: 66.98 g tłuszcz: 44.5 g sód: 1408.49 mg
Dzieci 10-18	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 1 plaster (30g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Kawa zbożowa — 1 porcja • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Pierogi z kaszą gryczaną — 1 porcja (Glut, Mlk) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Kiwi — 1 sztuka (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Szyńka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1992 kcal W: 306.13 g cukry proste: 42.61 g błonnik: 25.65 g białko: 87.32 g tłuszcz: 58.1 g sód: 1721.01 mg

Nowogard Pediatria — 08.09.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Owsianka na mleku — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Papryka czerwona — 1/7 sztuki (30g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Pulpet drobiowy w sosie koperkowym — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk, Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 0.5 porcji (Jaj, Ryb) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1591 kcal W: 240.5 g cukry proste: 48.29 g błonnik: 29.75 g białko: 70.93 g tłuszcz: 51.43 g sód: 1763.68 mg
Dzieci 10-18	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 i 1/2 łyżki (15g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Papryka czerwona — 1/4 sztuki (60g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Pulpet drobiowy w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Pasta z tuńczyka i jajka — 1 porcja (Jaj, Ryb) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2053 kcal W: 286.19 g cukry proste: 56.78 g błonnik: 34.54 g białko: 98.88 g tłuszcz: 70.44 g sód: 2187.12 mg