

Nowogard Pediatria

09.09–18.09.2026

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Nowogard Pediatria — 09.09.2026 (Środa)

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 letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Marchewka z jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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: 1739 kcal W: 261.54 g cukry proste: 60.57 g błonnik: 25.43 g białko: 84.01 g tłuszcz: 55.37 g sód: 2184.85 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 letnia zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Filet z kurczaka w sosie z natką — 1 porcja (Glut, Mlk) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Marchewka z jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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: 1947 kcal W: 295.98 g cukry proste: 76.54 g błonnik: 28.83 g białko: 90.41 g tłuszcz: 61.14 g sód: 2243.41 mg

Nowogard Pediatria — 10.09.2026 (czwartek)

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, Mlk, Lakt)	• Zupa warzywna z zacierką — 1 porcja • Spaghetti lekkie — 1 porcja (Glut) • 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: 1645 kcal W: 233.22 g cukry proste: 50.58 g błonnik: 21.52 g białko: 70.57 g tłuszcz: 49.07 g sód: 1393.01 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, Mlk, Lakt)	• Zupa warzywna z zacierką — 1 porcja • Spaghetti lekkie — 1 porcja (Glut) • 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: 2013 kcal W: 270.11 g cukry proste: 66.54 g błonnik: 24.7 g białko: 95.84 g tłuszcz: 62.22 g sód: 1975.01 mg

Nowogard Pediatria — 11.09.2026 (piątek)

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, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet duszony w jarzynach — 1 porcja (Ryb) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Pasta z makreli i sera białego — 1 porcja (Ryb, Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1802 kcal W: 283.49 g cukry proste: 52.28 g błonnik: 33.79 g białko: 81.55 g tłuszcz: 44.12 g sód: 2053.88 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, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba filet duszony w jarzynach — 1 porcja (Ryb) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • 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: 1925 kcal W: 306.98 g cukry proste: 59.42 g błonnik: 36.18 g białko: 89.43 g tłuszcz: 44.2 g sód: 2017.86 mg

Nowogard Pediatria — 12.09.2026 (sobota)

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, Mlk, Lakt)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Łopatka wiep. duszona w sosie — 0.5 porcji • Surówka z białej kapusty i marchewki — 0.5 porcji • Kasza gryczana, gotowana — 1 szklanka (150g) (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Biszkopty — 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: 1545 kcal W: 223.98 g cukry proste: 39.84 g błonnik: 25.32 g białko: 73.23 g tłuszcz: 52.09 g sód: 1610.7 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, Mlk, Lakt)	• Zupa krem z białych warzyw — 1 porcja (Glut, Mlk, Sel) • Łopatka wiep. duszona w sosie — 1 porcja • Surówka z białej kapusty i marchewki — 1 porcja • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 3/4 sztuki (150g) • Biszkopty — 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: 2002 kcal W: 277.14 g cukry proste: 47.00 g błonnik: 32.32 g białko: 100.48 g tłuszcz: 68.41 g sód: 2136.94 mg

Nowogard Pediatria — 13.09.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • 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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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: 1588 kcal W: 207.94 g cukry proste: 45.18 g błonnik: 15.39 g białko: 71.67 g tłuszcz: 54.03 g sód: 1773.81 mg
Dzieci 10-18	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • 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 jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• 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: 1795 kcal W: 246.72 g cukry proste: 58.85 g błonnik: 18.48 g białko: 78.75 g tłuszcz: 57.39 g sód: 1965.17 mg

Nowogard Pediatria — 14.09.2026 (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) • 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, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 1 porcja (Jaj) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 0.5 porcji (Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • 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: 1583 kcal W: 244.89 g cukry proste: 55.86 g błonnik: 23.66 g białko: 73.72 g tłuszcz: 45.81 g sód: 1772.99 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, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 1 porcja (Jaj) • Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami — 1 porcja (Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • 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: 1992 kcal W: 289.25 g cukry proste: 66.78 g błonnik: 28.47 g białko: 95.18 g tłuszcz: 62.74 g sód: 2420.0 mg

Nowogard Pediatria — 15.09.2026 (wtorek)

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, Mlk, Lakt)	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • 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: 1717 kcal W: 262.56 g cukry proste: 31.96 g błonnik: 23.09 g białko: 82.78 g tłuszcz: 51.9 g sód: 1646.51 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, Mlk, Lakt)	• Zupa ziemniaczana z natką, zabelana jogurtem (bez cebuli) — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • 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: 1906 kcal W: 286.04 g cukry proste: 39.14 g błonnik: 23.72 g białko: 92.72 g tłuszcz: 58.19 g sód: 1855.97 mg

Nowogard Pediatria — 16.09.2026 (Środa)

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) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 2 i 3/4 sztuki (250g) • Buraczki — 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: 1775 kcal W: 253.08 g cukry proste: 48.64 g błonnik: 29.24 g białko: 73.92 g tłuszcz: 55.38 g sód: 2351.89 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) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zab jogurtem — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet drobiowy (gotowany) w sosie koperkowym — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Buraczki — 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: 2172 kcal W: 300.32 g cukry proste: 64.57 g błonnik: 34.49 g białko: 91.94 g tłuszcz: 71.71 g sód: 2683.07 mg

Nowogard Pediatria — 17.09.2026 (czwartek)

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 (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 0.5 porcji • Kopytka — 1 porcja (Glut, Jaj) • 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) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 1/4 sztuki (50g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1467 kcal W: 221.01 g cukry proste: 37.46 g błonnik: 20.68 g białko: 71.1 g tłuszcz: 44.87 g sód: 1513.36 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 (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 1 porcja • Kopytka — 1 porcja (Glut, Jaj) • 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) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1822 kcal W: 259.13 g cukry proste: 47.81 g błonnik: 25.16 g białko: 90.93 g tłuszcz: 59.43 g sód: 1893.35 mg

Nowogard Pediatria — 18.09.2026 (piątek)

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 z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • 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: 1700 kcal W: 214.27 g cukry proste: 46.32 g błonnik: 27.93 g białko: 91.4 g tłuszcz: 56.76 g sód: 1814.58 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) • Herbata czarna, napar bez cukru — 1 szklanka (250ml) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Papryka czerwona (60g)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Udka gotowane — 1 porcja • Ziemniaki — 3 i 1/3 sztuki (300g) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 1 sztuka (50g) (Jaj) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1833 kcal W: 248.94 g cukry proste: 45.07 g błonnik: 29.12 g białko: 91.03 g tłuszcz: 57.27 g sód: 2037.42 mg