

Nowogard Pediatria

19.09–28.09.2026

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

Nowogard Pediatria — 19.09.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Kasza manna na mleku — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 0.5 porcji (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Marchewka z groszkiem — 1 porcja (Glut, 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) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1645 kcal W: 229.51 g cukry proste: 58.23 g błonnik: 25.14 g białko: 72.63 g tłuszcz: 52.26 g sód: 1601.12 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) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Bitki z kurczaka w sosie własnym (bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchewka z groszkiem — 1 porcja (Glut, 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) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1871 kcal W: 254.63 g cukry proste: 65.57 g błonnik: 26.16 g białko: 91.46 g tłuszcz: 58.01 g sód: 1690.99 mg

Nowogard Pediatria — 20.09.2026 (niedziela)

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 plaster (20g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 3/4 szklanki (50g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 0.5 porcji • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 13.97g) (Glut, Jaj, Sel) • Kompot — 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 — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1584 kcal W: 239.76 g cukry proste: 61.06 g błonnik: 18.91 g białko: 69.58 g tłuszcz: 42.41 g sód: 1360.71 mg
Dzieci 10-18	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 plaster (20g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Rosół z makaronem — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Makaron, penne — 1 i 1/3 szklanki (100g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 1 porcja • Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym (gotowane, bez cebuli) — 27.94g) (Glut, Jaj, Sel) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Wafle ryżowe — 2 sztuki (20g) (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 2 plastry (24g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2093 kcal W: 330.24 g cukry proste: 77.02 g błonnik: 24.82 g białko: 92.91 g tłuszcz: 52.05 g sód: 1650.04 mg

Nowogard Pediatria — 21.09.2026 (poniedziałek)

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) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 0.5 porcji (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 3/4 szklanki (120g) (Glut) • Surówka z marchewki i jabłka — 0.5 porcji • Kompot bez cukru — 250ml	• Kisiel — 1 porcja • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Sałatka jarzynowa — 0.5 porcji (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Jaja kurze, na twardo — 1/2 sztuki (25g) (Jaj) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1645 kcal W: 237.07 g cukry proste: 44.82 g błonnik: 27.58 g białko: 67.4 g tłuszcz: 51.91 g sód: 1593.34 mg
Dzieci 10-18	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Ser gouda — 1 plaster (25g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa pomidorowa zabieleną — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • 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) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Sałatka jarzynowa — 1 porcja (Jaj, Mlk, Lakt, Sel, Gor) • Jaja kurze, na twardo — 1/2 sztuki (25g) (Jaj) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2063 kcal W: 283.22 g cukry proste: 59.97 g błonnik: 34.95 g białko: 90.92 g tłuszcz: 68.86 g sód: 1936.25 mg

Nowogard Pediatria — 22.09.2026 (wtorek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Biskopki — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 plaster (20g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1722 kcal W: 278.39 g cukry proste: 68.93 g błonnik: 23.71 g białko: 72.31 g tłuszcz: 38.91 g sód: 1681.31 mg
Dzieci 10-18	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 1 łyżeczka (15g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Ryż na mleku z serem, cynamonem i jabłkiem — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Biskopki — 6 sztuk (18g) (Glut)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 plaster (20g) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Woda — 1 szklanka (250ml) • Banan — 1 sztuka (120g)	kcal: 1880 kcal W: 309.57 g cukry proste: 81.77 g błonnik: 27.13 g białko: 77.89 g tłuszcz: 40.49 g sód: 1867.91 mg

Nowogard Pediatria — 23.09.2026 (Środa)

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 — 1/2 sztuki (25g) (Jaj) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Lakt) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet wieprzowy (gotowany) — 0.5 porcji (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 1 porcja (Jaj, Mlk) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1524 kcal W: 229.62 g cukry proste: 48.11 g błonnik: 22.75 g białko: 64.18 g tłuszcz: 50.07 g sód: 1940.49 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 — 1/2 sztuki (25g) (Jaj) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Lakt) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Pulpet wieprzowy (gotowany) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Zupa buraczkowa lekkostrawna — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Marchew, gotowana w wodzie — 2 i 3/4 sztuki (100g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 1 porcja (Jaj, Mlk) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	kcal: 1877 kcal W: 272.68 g cukry proste: 69.35 g błonnik: 26.94 g białko: 78.48 g tłuszcz: 64.57 g sód: 2061.48 mg

Nowogard Pediatria — 24.09.2026 (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 plaster (20g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 0.5 porcji (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Buraczki — 0.5 porcji (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 3 i 3/4 łyżki (75g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1684 kcal W: 236.26 g cukry proste: 61.20 g błonnik: 21.36 g białko: 77.57 g tłuszcz: 49.27 g sód: 2293.12 mg
Dzieci 10-18	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 1 plaster (20g) • Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 1 szklanka (250ml) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g)	• Kanapka z dżemem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Krupnik — 1 porcja (Glut, Sel) • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 1 porcja (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Buraczki — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot — 250ml	• Budyń 250ml — 1 porcja (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Serek wiejski — 5 łyżek (100g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2044 kcal W: 286.59 g cukry proste: 82.45 g błonnik: 27.18 g białko: 97.68 g tłuszcz: 59.3 g sód: 2454.7 mg

Nowogard Pediatria — 25.09.2026 (piątek)

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) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 szklanka (120g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• 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)	kcal: 1734 kcal W: 218.54 g cukry proste: 42.99 g błonnik: 22.33 g białko: 70.62 g tłuszcz: 67.06 g sód: 1759.47 mg
Dzieci 10-18	• Kasza manna na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 3 sztuki (45g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z szynką z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawny sos mięsny — 1 porcja (Glut) • Ryż biały, gotowany — 1 i 1/3 szklanki (170g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • 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 — 2/3 sztuki (100g) • Jabłko — 1/3 sztuki (75g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2049 kcal W: 281.57 g cukry proste: 64.48 g błonnik: 25.98 g białko: 78.98 g tłuszcz: 71.09 g sód: 1871.88 mg

Nowogard Pediatria — 26.09.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dzieci 4-9	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 2 plastry (24g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 3/4 szklanki (200ml) (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 1/2 szklanki (15g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 0.5 porcji (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • 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) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1677 kcal W: 260.7 g cukry proste: 49.97 g błonnik: 22.28 g białko: 66.42 g tłuszcz: 55.06 g sód: 1692.9 mg
Dzieci 10-18	• Bułka pszenna zwykła — 1 sztuka (80g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Polędwica sopocka — 2 plastry (24g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 1 szklanka (250ml) (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 1 szklanka (30g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z jajkiem (Glut, jaj) — 1 porcja (Glut, Jaj, Mlk, Lakt)	• Zupa włoska — 1 porcja (Glut, Jaj, Sel) • Ryba po grecku bez cebuli, bez obsmażania — 1 porcja (Glut, Ryb, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • 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) • Parówki drobiowe — 1 sztuka (40g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Sałata zielona, liście — 3 liście (15g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 2026 kcal W: 293.78 g cukry proste: 57.00 g błonnik: 25.97 g białko: 86.39 g tłuszcz: 70.99 g sód: 2206.8 mg

Nowogard Pediatria — 27.09.2026 (niedziela)

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 bez cukru — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zabelana — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 3/4 szklanki (120g) (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g) • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1635 kcal W: 230.46 g cukry proste: 55.43 g błonnik: 25.71 g białko: 89.8 g tłuszcz: 43.0 g sód: 1495.66 mg
Dzieci 10-18	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 2 kromki (80g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ser twarogowy, półtłusty — 2 plastry (60g) (Mlk, Lakt) • Ogórek — 1/2 sztuki (90g) • Kawa zbożowa bez cukru — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Miód pszczeli — 1 łyżka (25g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z sopocką — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zabelana — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kasza gryczana, gotowana — 1 i 1/4 szklanki (170g) (Glut) • Brokuły, gotowane w wodzie — 1 i 1/2 porcji (150g) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 7 i 1/2 łyżki (150g) (Mlk, Lakt) • Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Pomidor — 2/3 sztuki (100g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1842 kcal W: 263.43 g cukry proste: 57.03 g błonnik: 28.23 g białko: 102.48 g tłuszcz: 46.26 g sód: 1766.26 mg

Nowogard Pediatria — 28.09.2026 (poniedziałek)

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) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 sztuki (250g) • Udka gotowane z warzywami — 1 porcja (Glut, Sel) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Pasta twarogowa z natką — 0.5 porcji (Mlk, Lakt) • Woda — 3/4 szklanki (200ml)	kcal: 1691 kcal W: 219.88 g cukry proste: 43.03 g błonnik: 23.96 g białko: 83.45 g tłuszcz: 57.38 g sód: 3100.89 mg
Dzieci 10-18	• Owsianka na mleku — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 1 łyżka (10g) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 2 plastry (30g) • Bułki grahamki — 1 sztuka (90g) (Glut) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Woda — 1 szklanka (250ml)	• Kanapka z serem — 1 porcja (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 1 porcja (Mlk, Lakt, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 3 i 1/2 sztuki (300g) • Udka gotowane z warzywami — 1 porcja (Glut, Sel) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 1 sztuka (120g)	• Chleb zwykły — 2 kromki (70g) (Glut) • Masło ekstra — 1 plaster (10g) (Mlk, Lakt) • Ogórki kiszzone — 1 sztuka (60g) • Pasta twarogowa z natką — 1 porcja (Mlk, Lakt) • Woda — 1 szklanka (250ml)	kcal: 1965 kcal W: 262.02 g cukry proste: 51.58 g błonnik: 26.94 g białko: 99.17 g tłuszcz: 62.63 g sód: 3309.74 mg