

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-11 niedziela	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Pasta rybno-jajeczna 40 g Szynka tostowa dr. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa ryżanka z pomidorami 200 ml Pulpety drobiowe 50 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 90 g Dynia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Ser biały 30 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 40 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1785,6 Białko ogółem [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 250,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 976,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Pasta rybno-jajeczna 40 g Szynka tostowa dr. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa ryżanka z pomidorami 200 ml Pulpety drobiowe 50 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 90 g Dynia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Ser biały 30 g Szynka tostowa dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 40 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1903,7 Białko ogółem [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,2 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 1 859,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Paszтет 55 g Ser biały 60 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 g	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2464,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 751 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2026-10-12 poniedziałek	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 40 g Płat szynkowy wp. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 100 ml	Zupa krem z marchwi 200 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 60 g Kasza jaglana 90 g Buraczki puree 50 g Kompot 200 ml	Ser żółty niskotłusty 15 g Pasta z twarogu 40 g Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1580,3 Białko ogółem [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 196 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,1 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

2026-10-12 poniedziałek	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 40 g Plat szynkowy wp. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 100 ml	Zupa krem z marchwi 200 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 60 g Kasza jaglana 90 g Buraczki puree 50 g Kompot 200 ml	Ser żółty niskotłusty 15 g Pasta z twarogu 40 g Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, buraków i szpinaku 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 580,3 Białko ogółem [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 196 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,1 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Plat szynkowy wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela sztuka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z marchwi 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z twarogu 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Salatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,5 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 2 165,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g Pasta brokułowo-twarogowa 40 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt Muffinka z marchewką i selerem 100 g Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Antrykot drobiowy 80 g Brokuł puree 80 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Danonki 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 469 Białko ogółem [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 170,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,3 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 216,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2026-10-13 wtorek	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 40 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt Muffinka z marchewką i selerem 100 g Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Antrykot drobiowy 100 g Brokuł puree 100 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt Danonki 2 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 755,2 Białko ogółem [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 208,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,9 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 481 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

2026-10-13 wtorek	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt Muffinka z marchewką i selerem 100 g Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa krem z dyni 300 ml Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g Sos jarzynowy 60 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Serek homogenizowany 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,1 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 077,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Platki jęczmienne na mleku 200 ml Pasta rybna pomidorowa 0,5 [Por] x 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 200 ml Naleśnik z serem 1 szt Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 40 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 32 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanec 0,5 [Por] x 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 348,3 Białko ogółem [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 151,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,3 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Platki jęczmienne na mleku 200 ml Pasta rybna pomidorowa 0,5 [Por] x 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 50 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Naleśnik z serem 2 szt Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 50 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanec 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,7 Białko ogółem [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 211,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,5 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 519,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Chalka 40 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Naleśnik z serem 2 szt Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Salatka z brokuł, jaj i kukurydzy 100 g Pasta jajeczna z tuńczykiem 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanec 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,9 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 81,6 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 929,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2026-10-15 czwartek	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Muffinka z brokulem i kalafiorom 0,5 [Por] x 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 0,5 [Por] x 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 80 g Cukinia pieczona 60 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 60 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 0,5 [Por] x 80 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 32 g Herbata 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 142,4 Białko ogółem [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 164,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6 Tłuszcz [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Sód [mg] 1 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7

2026-10-15 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokulem i kalafiozem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 50 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko pieczone 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 70 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 561,1 Białko ogółem [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 196,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 854,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokulem i kalafiozem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 80 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 734,3 Białko ogółem [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 229,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,1 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 2 036,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2026-10-16 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Ryż na mleku 200 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g roszponka 10 g masło porcja 10g 1 szt bułka wrocławska 30 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	chałka drożdżowa 20 g	Zupa zacierkowa 200 ml Ryba pieczona 70 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 80 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 224,7 Białko ogółem [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 155,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,7 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 570,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 200 ml Ryba pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 90 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,8 Białko ogółem [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,2 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 154,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Ryż na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa zacierkowa 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 214 Błonnik pokarmowy [g] 30

2026-10-17 sobota	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 50 g Pasta warzywna 80 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Banan 1 szt Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 0,5 [Por] x 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 200 ml Udko z kurczaka pieczone 80 g Ryż 50 g Burak słupek 70 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 40 g Schab z beczki wp. 40 g Ser twarogowy chudy 30 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 20 g Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 041,4 Białko ogółem [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 131,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,2 Tłuszcz [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,2
	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z fasolką szparagową diet. 70 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 200 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 80 g Burak słupek 110 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Parówki z szynki 50 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 714,8 Białko ogółem [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 235,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 862 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Szynka maryny wp. 40 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta warzywna 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupek 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Parówki z szynki 100 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jogurt 100g 1 szt	Budyń waniliowy na mleku z pieczonym jabłkiem b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,6 Białko ogółem [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2026-10-18 niedziela	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta rybna pomidorowa 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g sałata 10 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 30 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g Marchewka w kostce gotowana 80 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 90 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 60 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 30 g Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Serek wiejski z twarogiem 30 g Bułka wrocławska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 452 Białko ogółem [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 197,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,8 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sód [mg] 1 590,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 60 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,9 Białko ogółem [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,7 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 911,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

2026-10-18 niedziela	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 300 ml Pasta rybna pomidorowa 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Bitka wp w sosie własnym 150 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Naleśnik z serem 1 szt Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g Chleb pszenno-żytni 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,5 Białko ogółem [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 84,6 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 005,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Zacierka na mleku 200 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Mandarynka 40 g Bułka wrocławska 32 g Herbata bez cukru 200 g	Galaretką mleczną 0,5 [Por] x 180 g	Zupa z cukinią 200 ml Gulasz drobiowy duszony 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 80 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 30 g Pomidor bez skórki 70 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 30 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pomidor bez skórki 80 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 020,5 Białko ogółem [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 150,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,7 Tłuszcz [g] 21,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 Sód [mg] 1 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Dieta latwostr. dla dziecka 4-9 lat	Zacierka na mleku 200 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 70 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g	Galaretką mleczną 180 g	Zupa z cukinią 200 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Ser biały 60 g Pomidor bez skórki 70 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 579,9 Białko ogółem [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 204 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 469,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta latwostr. dla dziecka 10-18 lat	Zacierka na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Mandarynka 40 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Galaretką mleczną 180 g	Zupa z cukinią 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 160 g Dyńa pieczona z cukinią 150 g Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Mozzarella 50 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,7 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 231,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,1 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 2 151,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2026-10-20 wtorek	Dieta latwostr. dla dziecka do 3 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml Kotlecik drobiowy z marchewką 0,5 [Por] x 100 g Ziemniaki gotowane 80 g Brokuł puree 50 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Ser biały 40 g Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 064,2 Białko ogółem [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 146,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,4 Tłuszcz [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 991,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

2026-10-20 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g Szynka maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z pieczonego brokula 80 g Jabłko pieczone 1 szt	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kotlecik drobiowy z marchewką 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 200 ml Brokuł puree 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 40 g Ser biały 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 50 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 395,2 Białko ogółem [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 181,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 218,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pasta z pieczonego brokula 80 g Szynka maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą warzywną z cukinią 100 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Kotlecik drobiowy z marchewką 100 g Ziemniaki gotowane 160 g Kompot 200 ml Brokuł puree 150 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Schab pieczony wp. 40 g Pasta z buraka 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 606,8 Białko ogółem [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 216,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,1 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 449,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6