		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-21 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta z twarogu i łososia 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g masło porcja 10g 1 szt chleb graham 32 g Banan 0,5 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 200 ml Leniwe z cukrem 110 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g chleb graham 32 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 285,5** **Białko ogółem [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 164,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 78,6** **Tłuszcz [g] 40,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Sód [mg] 1 131,1** **Błonnik pokarmowy [g] 18,3**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta z twarogu i łososia 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 200 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 348** **Białko ogółem [g] 62,9** **Węglowodany ogółem [g] 185,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,3** **Tłuszcz [g] 39,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Sód [mg] 1 196,1** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z twarogu i łososia 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 80 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,9** **Białko ogółem [g] 101,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,3** **Tłuszcz [g] 57,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sód [mg] 1 929,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**
2026-10-22 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt jogurt 100 1 szt Pasta z kurczaka 40 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 38 g Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt chleb graham 32 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Bukiet warzyw 80 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 50 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g sałata karbowana 10,05 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 131,5** **Białko ogółem [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 145,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,3** **Tłuszcz [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3** **Sód [mg] 1 215,8** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Jogurt 100g 1 szt jogurt 100 1 szt Pasta z kurczaka 40 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g Morela 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 200 g Sos z natki pietruszki 60 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g sałata karbowana 10,05 g Bułka wrocławska 50 g Pomidor bez skórki 60 g Masło 82% 10 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 385** **Białko ogółem [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 185,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,3** **Tłuszcz [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Sód [mg] 1 427,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g jogurt 100 1 szt Pasta z kurczaka 80 g Szynka piastowska wp. 30 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Morela 1 szt chleb graham 32 g	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos z natki pietruszki 60 g Bukiet warzyw 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10,05 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Chałka 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,8** **Białko ogółem [g] 96,4** **Węglowodany ogółem [g] 242,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,1** **Tłuszcz [g] 79** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Sód [mg] 1 957,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6**
2026-10-23 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Makaron na mleku 200 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 200 ml Ryba pieczona 70 g Sos pomidorowy 30 ml Ziemniaki gotowane 70 g Marchewka mini gotowana 70 g Kompot 200 ml	Ser biały 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pasta z pieczonego brokuła 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 30 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 279,2** **Białko ogółem [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 163,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,3** **Tłuszcz [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6** **Sód [mg] 1 842,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Makaron na mleku 200 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 60 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 32 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa grysikowa 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 140 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 50 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 557,2** **Białko ogółem [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 190,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,6** **Tłuszcz [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sód [mg] 2 254,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Makaron na mleku 300 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Brzoskwinia św 1 szt Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Jogurt z musli 180 g	Zupa z soczewicy 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Szynka dr. gotowana 40 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 chleb graham 32 g	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,8** **Białko ogółem [g] 106,9** **Węglowodany ogółem [g] 249** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,3** **Tłuszcz [g] 62** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 2 763,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**
2026-10-24 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 30 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 38 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 200 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 60 g Kasza jaglana 90 g Cukinia pieczona 70 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta warzywna 40 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 208** **Białko ogółem [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 143,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,2** **Tłuszcz [g] 45** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 1 094,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Jogurt 100g 1 szt Ser biały 30 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 38 g Chleb graham 1 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa krem z dyni 200 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Baton szynkowy dr. 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 chleb graham 32 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 401** **Białko ogółem [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 161,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4** **Tłuszcz [g] 53,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4** **Sód [mg] 1 208,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 5 g Morela sztuka 1 szt Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 1 g masło porcja 10g 1 szt woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Ser biały 60 g chleb graham 32 g	Jabłko pieczone 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Baton szynkowy dr. 40 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 chleb graham 32 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,2** **Białko ogółem [g] 96,3** **Węglowodany ogółem [g] 204** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,8** **Tłuszcz [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 1 826,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 40 g bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 70 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 200 ml Bitka wp w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Dynia i seler pieczone 50 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 40 g Szynka tostowa dr. 20 g bułka wrocławska 40 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 32 g	Pasta brokułowo-dyniowa 40 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 166,6** **Białko ogółem [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 153,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,9** **Tłuszcz [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3** **Sód [mg] 1 236,8** **Błonnik pokarmowy [g] 14,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 40 g bułka wrocławska 32 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 70 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 200 ml Bitka wp w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 90 g Dynia i seler pieczone 50 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 40 g Twarożek waniliowy 60 g bułka wrocławska 50 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 32 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 318,8** **Białko ogółem [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 158,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8** **Tłuszcz [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Sód [mg] 1 139,4** **Błonnik pokarmowy [g] 15,2**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Szynka maryny wp. 40 g Pasta rybna pomidorowa 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 38 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Serek wiejski z truskawkami 150 g	Zupa ryżanka z kurczakiem 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia i seler pieczone 100 g Kompot 200 ml	Twarożek waniliowy 60 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor bez skórki 80 g chleb graham 32 g	Pasta brokułowo-dyniowa 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,3** **Białko ogółem [g] 107,3** **Węglowodany ogółem [g] 251** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,5** **Tłuszcz [g] 66,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sód [mg] 1 809,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**
2026-10-26 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 40 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 32 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 32 g	Galaretka owocowa 70 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 70 g Sos z natki pietruszki 60 g Ziemniaki gotowane 90 g Buraczki puree 70 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 0,5 [Por] x 1 szt Serek homogenizowany 40 g Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 30 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g chleb graham 32 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 418** **Białko ogółem [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 175,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,9** **Tłuszcz [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Sód [mg] 1 256,9** **Błonnik pokarmowy [g] 16,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 40 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 32 g	Galaretka owocowa 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki puree 80 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Naleśnik z serem 0,5 [Por] x 1 szt Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 50 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g chleb graham 32 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 544,8** **Białko ogółem [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 207,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 79,3** **Tłuszcz [g] 47,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4** **Sód [mg] 1 333** **Błonnik pokarmowy [g] 19**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza manna na mleku 300 ml Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt chleb graham 32 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń drobiowa w sosie szpinakowym 140 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,2** **Białko ogółem [g] 101** **Węglowodany ogółem [g] 363,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,9** **Tłuszcz [g] 78** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Sód [mg] 1 794,3** **Błonnik pokarmowy [g] 35**
2026-10-27 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu i łososia 40 g Płat szynkowy wp. 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 woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Herbatniki 1 szt	Krupnik 200 ml Udko z kurczaka pieczone 70 g Ryż 90 g Sos majerankowy 60 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 70 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 185,4** **Białko ogółem [g] 57** **Węglowodany ogółem [g] 148,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,4** **Tłuszcz [g] 41,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Sód [mg] 1 406,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu i łososia 40 g Płat szynkowy wp. 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 woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Herbatniki 1 szt	Krupnik 200 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Ryż 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 70 g Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 418,9** **Białko ogółem [g] 65,6** **Węglowodany ogółem [g] 170,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2** **Sód [mg] 1 471** **Błonnik pokarmowy [g] 19,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Pomidor bez skórki 80 g Płat szynkowy wp. 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Pasta z twarogu i łososia 80 g chleb graham 32 g	Herbatniki 1 szt	Krupnik 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos majerankowy 60 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g Jajko gotowane na twardo 1 szt Szynka z gór wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,2** **Białko ogółem [g] 105,7** **Węglowodany ogółem [g] 248,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 83** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **Sód [mg] 2 146,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5**
2026-10-28 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Ryż na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 40 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 32 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 0,5 [Por] x 180 g	Zupa krem z białych warzyw 200 ml Pierogi z serem podawane z jogurtem 100 g Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta z białek jaja kurzego 40 g Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Szynka piastowska wp. 20 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 268,3** **Białko ogółem [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 170,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 43,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Sód [mg] 1 371,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 30 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 40 g sałata 10 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 32 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 0,5 [Por] x 180 g	Zupa krem z białych warzyw 200 ml Kotlet jajeczny pieczony 0,5 [Por] x 150 g Ziemniaki gotowane 90 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta z białek jaja kurzego 40 g Szynka piastowska wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g chleb graham 32 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 245,2** **Białko ogółem [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 145,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,7** **Tłuszcz [g] 49,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Sód [mg] 1 464,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Ryż na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka dr. gotowana 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt chleb graham 32 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa krem z białych warzyw 300 ml Kotlet jajeczny pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g Pasta z białek jaja kurzego 70 g Szynka piastowska wp. 30 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 799,9** **Białko ogółem [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 226,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,4** **Tłuszcz [g] 66,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Sód [mg] 1 976,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt Schab z beczki wp. 0,5 [Por] x 40 g Pasta z twarogu 40 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 200 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 60 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 90 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 70 g Pasta mięsno-warzywna 40 g Baton szynkowy dr. 20 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 30 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 90 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 135,6 Białko ogółem [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 151,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,5 Tłuszcz [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sód [mg] 1 176,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Jogurt 100g 1 szt Pasta z twarogu 40 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 32 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 140 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 80 g Pasta mięsno-warzywna 40 g Baton szynkowy dr. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 440,7 Białko ogółem [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 192 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,9 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 628,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Schab z beczki wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g Chleb graham 32 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g Pasta mięsno-warzywna 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 238,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 118,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2**
2026-10-30 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Zacierka na mleku 200 ml Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 40 g Twarożek waniliowy 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 0,5 [Por] x 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 90 g Ziemniaki gotowane 90 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 50 g Szynka piastowska wp. 20 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 40 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 0,5 [Por] x 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 115,6 Białko ogółem [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 148,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,8 Tłuszcz [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sód [mg] 1 452 Błonnik pokarmowy [g] 19,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Zacierka na mleku 200 ml Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 40 g Plastry pieczonego buraka 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 140 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 560,7** **Białko ogółem [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 212,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,8** **Tłuszcz [g] 49,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 2 279,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Mozzarella light 40 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt Zacierka na mleku 300 ml chleb graham 32 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Kotlecik rybny pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 55 g Szynka piastowska wp. 30 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Deser z jogurtu z nasionami chia i jabłkiem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 684,1** **Białko ogółem [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 219,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,7** **Tłuszcz [g] 54,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Sód [mg] 2 406,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**
2026-10-31 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt Baton szynkowy dr. 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 100 ml	Zupa krem z selera i cukinii 200 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 0,5 [Por] x 200 g Kasza jęczmienna 100 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 [Por] x 1 szt Leczo z szynką diet. 50 g Szynka z wędzarni wp. 0,5 [Por] x 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 320,8** **Białko ogółem [g] 56,3** **Węglowodany ogółem [g] 193,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Sód [mg] 1 525,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,4**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 0,5 [Por] x 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g Baton szynkowy dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 120 ml	Zupa krem z selera i cukinii 200 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 0,5 [Por] x 200 g Kasza jęczmienna 140 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 90 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 465,7** **Białko ogółem [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 205,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,7** **Tłuszcz [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Sód [mg] 1 745,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 38 g Chleb graham 70 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g chleb graham 80 g	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml Pulpet wp w sosie pomidorowym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Leczo z szynką diet. 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt chleb graham 80 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018** **Białko ogółem [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,4** **Tłuszcz [g] 62,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sód [mg] 2 718,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone