		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-11 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 szt	Mus owocowy 1 szt	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 200 ml, Zawiera: **SEL** Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 150 g, Zawiera: **SEL** Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 0,5 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 179** **Białko ogółem [g] 45,5** **Węglowodany ogółem [g] 153,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,4** **Tłuszcz [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Sód [mg] 1 281,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 200 ml, Zawiera: **SEL** Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 150 g, Zawiera: **SEL** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 0,5 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 20 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt 100g 1 szt, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 464,4** **Białko ogółem [g] 54,6** **Węglowodany ogółem [g] 209,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 45,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Sód [mg] 1 522,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta jajeczna z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **JAJ, RYB, MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Mus owocowy 1 szt	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml, Zawiera: **SEL** Leczo wegetariańskie z soczewicą 200 g Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360** **Białko ogółem [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 330,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 101,2** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 2 530,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-12 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 200 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 50 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Plastry pieczonego buraka 40 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 338,5** **Białko ogółem [g] 58,1** **Węglowodany ogółem [g] 161,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,9** **Tłuszcz [g] 52,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sód [mg] 1 368,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 50 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 200 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 50 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 50 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Plastry pieczonego buraka 40 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 519,4** **Białko ogółem [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 186,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,2** **Tłuszcz [g] 57,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 1 603,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: **SOJ, SEL** Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka makaronowa z szynką lekka 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z musli 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3** **Białko ogółem [g] 106,7** **Węglowodany ogółem [g] 269,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9** **Tłuszcz [g] 83,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Sód [mg] 2 431,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Ryż na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 70 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa diet. 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 60 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 50 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 206,3** **Białko ogółem [g] 59,1** **Węglowodany ogółem [g] 136,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2** **Tłuszcz [g] 48,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **Sód [mg] 1 189,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 70 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa diet. 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z warzywami 60 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 50 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 335,3** **Białko ogółem [g] 63,1** **Węglowodany ogółem [g] 159,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,2** **Tłuszcz [g] 50,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Sód [mg] 1 366,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt, Zawiera: **JAJ, MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Sałatka z tuńczyka i ryżu 110 g, Zawiera: **RYB, MLE**	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml, Zawiera: **SEL** Ryba pieczona z warzywami 120 g, Zawiera: **RYB, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g	Kefir 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,3** **Białko ogółem [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 208** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3** **Tłuszcz [g] 81,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 1 431,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4**
2026-11-14 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Pasta z buraka 40 g Szynka tostowa dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 200 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 100 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 90 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 50 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 20 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 272,7** **Białko ogółem [g] 48,1** **Węglowodany ogółem [g] 155,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,9** **Tłuszcz [g] 51,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Sód [mg] 967,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-14 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 50 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 40 g Szynka tostowa dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 200 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 100 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 90 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 50 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 20 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 470,7** **Białko ogółem [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 182,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,4** **Tłuszcz [g] 57,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sód [mg] 1 237,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta z buraka 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	Zupa krem z kalafiora 300 ml, Zawiera: **MLE** Pierś kurczaka w sosie z dynią i marchewką 150 g, Zawiera: **MLE** Kasza kuskus 180 g, Zawiera: **GLU** Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: **MLE** Schab maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5** **Białko ogółem [g] 100,6** **Węglowodany ogółem [g] 275,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7** **Tłuszcz [g] 72,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **Sód [mg] 1 662** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7**
2026-11-15 niedziela	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt z pomarańczą 90 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 200 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta z zielonego groszku 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 388,6** **Białko ogółem [g] 80,1** **Węglowodany ogółem [g] 147,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,8** **Tłuszcz [g] 57** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sód [mg] 1 112,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurt z pomarańczą 90 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 200 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 110 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 50 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta z zielonego groszku 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 471,6** **Białko ogółem [g] 74,9** **Węglowodany ogółem [g] 185,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,3** **Tłuszcz [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sód [mg] 1 182,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: **MLE** Schab z beczki wp. 40 g, Zawiera: **GLU, SOJ** Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: **GLU, MLE**	Rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Potrawka drobiowa łatwostrawna 220 g, Zawiera: **MLE** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: **MLE** Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: **JAJ** Szynka dr. gotowana 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU** chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Pieczywo diet. 30 g, Zawiera: **GLU** Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, SEL, GOR**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,5** **Białko ogółem [g] 124,6** **Węglowodany ogółem [g] 259,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,4** **Tłuszcz [g] 81,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Sód [mg] 1 631** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6**
2026-11-16 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Zacierka na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 20 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 40 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 0,5 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 50 g Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 50 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 70 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 50 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 288,7** **Białko ogółem [g] 50** **Węglowodany ogółem [g] 187,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 39,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Sód [mg] 820,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Zacierka na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 40 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 50 g Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 50 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 70 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 40 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 524,7** **Białko ogółem [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 229,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,5** **Tłuszcz [g] 42,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7** **Sód [mg] 1 078,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: **SEZ** Szynka z gór wp. 40 g, Zawiera: **MLE** Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Herbatniki 1 szt, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE**	Zupa krem z białych warzyw 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Pierś z indyka pieczona 50 g Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: **GLU** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: **MLE** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab pieczony wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 50 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Galaretka owocowa 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,5** **Białko ogółem [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 321,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,3** **Tłuszcz [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Sód [mg] 1 084,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8**
2026-11-17 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 60 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 50 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 20 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 457** **Białko ogółem [g] 51,3** **Węglowodany ogółem [g] 224,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 103,2** **Tłuszcz [g] 39** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sód [mg] 1 088,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 60 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 50 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 70 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 40 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 711,7** **Białko ogółem [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 250,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 47,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sód [mg] 1 531,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-17 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: **JAJ, SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Kisiel owocowy 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń drobiowa z warzywami 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Kuskus z kurczakiem i warzywami 110 g, Zawiera: **GLU, SEL** Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: **MLE** Szynka tostowa dr. 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 5 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,9** **Białko ogółem [g] 99,3** **Węglowodany ogółem [g] 322** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112,8** **Tłuszcz [g] 62,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Sód [mg] 1 971,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2**
2026-11-18 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza manna na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 40 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 40 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 50 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 303,4** **Białko ogółem [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 146,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,2** **Tłuszcz [g] 52,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sód [mg] 771** **Błonnik pokarmowy [g] 14,2**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 40 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 20 g Pomidor bez skórki 40 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 150 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 40 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 376,9** **Białko ogółem [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 156,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,6** **Tłuszcz [g] 53,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sód [mg] 782,6** **Błonnik pokarmowy [g] 14,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-18 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: **RYB, MLE** Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Banan 1 szt	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Leniwe z jogurtem i cynamonem 300 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE** Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z buraka 80 g Placki z jabłkiem b/glut lekkostrawne 100 g, Zawiera: **JAJ, SOJ** Szynka z wędzarni wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g roszponka 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,4** **Białko ogółem [g] 123,8** **Węglowodany ogółem [g] 255** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,3** **Tłuszcz [g] 84,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **Sód [mg] 1 304** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**
2026-11-19 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 20 g Plastry pieczonego buraka 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 0,5 szt	Chałka 20 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 200 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 70 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 50 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 988,9** **Białko ogółem [g] 47,7** **Węglowodany ogółem [g] 122,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,7** **Tłuszcz [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9** **Sód [mg] 939,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 50 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 20 g Plastry pieczonego buraka 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 200 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 70 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 90 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 50 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 30 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 261,6** **Białko ogółem [g] 58** **Węglowodany ogółem [g] 164,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,7** **Tłuszcz [g] 41,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 1 202,7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-19 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g, Zawiera: **JAJ** Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE, GOR** Schab maryny wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Chałka 40 g, Zawiera: **GLU, JAJ, MLE**	Zupa krem z cukinii 300 ml, Zawiera: **SEL** Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 140 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: **MLE** Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: **SEL** Ser biały 60 g, Zawiera: **MLE** Szynkowa extra wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g, Zawiera: **GLU**	Jogurtowy kisiel z mango 180 g, Zawiera: **MLE**	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 709** **Białko ogółem [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 207** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,4** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Sód [mg] 1 582,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8**
2026-11-20 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 60 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 90 g Kalafior gotowany 50 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 70 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 50 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 142,4** **Białko ogółem [g] 53,4** **Węglowodany ogółem [g] 149,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7** **Tłuszcz [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Sód [mg] 1 294,6** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml, Zawiera: **MLE** Twarożek z pomidorami i bazylią 40 g, Zawiera: **MLE** Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa ogórkowa lekka 200 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 60 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 90 g Kalafior gotowany 50 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 70 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 15 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 20 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 50 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 271,3** **Białko ogółem [g] 57,3** **Węglowodany ogółem [g] 172,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6** **Tłuszcz [g] 40** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Sód [mg] 1 471,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: **SEL** Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Rukola 10 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g, Zawiera: **MLE**	Zupa jarzynowa z fasolką 300 ml, Zawiera: **MLE, SEL** Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g, Zawiera: **RYB** Kasza jaglana 180 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka z brokuł, jaj i pomidora 100 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Ser żółty niskotłusty 30 g, Zawiera: **MLE** Szynka piastowska wp. 40 g, Zawiera: **SOJ** Cukinia pieczona 100 g sałata karbowana 5 g Bułka wrocławska 38 g, Zawiera: **GLU** Chleb graham 80 g, Zawiera: **GLU** Masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: **MLE** Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1** **Białko ogółem [g] 89,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Sód [mg] 2 094,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone