		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-01 niedziela	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g Szynka piastowska wp. 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 Morela 0,5 [Por] x 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 200 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 70 g Ryż 90 g Cukinia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Schab z beczki wp. 0,5 [Por] x 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	Jogurt 100g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 177,1** **Białko ogółem [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 148,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,1** **Tłuszcz [g] 40** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Sód [mg] 785,4** **Błonnik pokarmowy [g] 13,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta jajeczna z natką pietruszki 40 g Szynka piastowska wp. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 200 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 80 g Ryż 90 g Cukinia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt Schab z beczki wp. 40 g Rukola 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 Pasta z buraka 80 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 609,9** **Białko ogółem [g] 82,8** **Węglowodany ogółem [g] 201,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4** **Tłuszcz [g] 53,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sód [mg] 1 262,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Szynka piastowska wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g Chleb graham 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa krem dyniowo-marchewkowy 300 ml Ryż 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka pieczona z warzywami korzeniowymi 120 g Cukinia pieczona 100 g	Schab z beczki wp. 40 g Rukola 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 Naleśnik z serem 1 szt Pasta z buraka 80 g chleb graham 32 g	Pasta z fileta z warzywami diet. 80 g Pieczywo diet. 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,8** **Białko ogółem [g] 101,2** **Węglowodany ogółem [g] 247,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,6** **Tłuszcz [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Sód [mg] 1 572,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Ryż na mleku 200 ml Jogurt 100g 1 szt Szynkowa extra wp. 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 20 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 [Por] x 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 200 ml Gulasz drobiowy duszony 0,5 [Por] x 110 g Kasza kuskus 90 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 40 g Placki warzywne pieczone 70 g Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Masło 82% 10 g Bułka wrocławska 20 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 0,5 [Por] x 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 243,4** **Białko ogółem [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 174** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 38,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Sód [mg] 1 149,7** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml Mozzarella light 0,5 [Por] x 40 g Szynkowa extra wp. 20 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 60 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 200 ml Gulasz drobiowy duszony 0,75 [Por] x 220 g Kasza kuskus 100 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 40 g Placki warzywne pieczone 70 g Szynka dr. gotowana 20 g Pomidor bez skórki 40 g Masło 82% 10 g Bułka wrocławska 60 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 672,2** **Białko ogółem [g] 73** **Węglowodany ogółem [g] 243,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 45,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sód [mg] 1 592,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Ryż na mleku 300 ml Mozzarella light 40 g Szynkowa extra wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Sałata masłowa 10 g Bułka wrocławska 38 g Masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g chleb graham 32 g Banan 1 szt	Kefir 150 g	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Pasta brokułowo-twarogowa 80 g Placki warzywne pieczone 150 g Szynka dr. gotowana 40 g Pomidor bez skórki 80 g Masło 82% 10 g Bułka wrocławska 38 g Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałata masłowa 5 g chleb graham 32 g	Koktajl owocowy na maślance 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,5** **Białko ogółem [g] 105,9** **Węglowodany ogółem [g] 310,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5** **Sód [mg] 2 035,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34**
2026-11-03 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Szynka piastowska wp. 20 g Ser biały 30 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 Jajko gotowane na twardo 1 szt	Kisiel owocowy 100 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 200 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 0,5 [Por] x 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 50 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 [Por] x 1 szt Pasta mięsno-warzywna 40 g Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 20 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 218,4** **Białko ogółem [g] 48,3** **Węglowodany ogółem [g] 158,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56** **Tłuszcz [g] 45** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17** **Sód [mg] 935,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g Szynka piastowska wp. 20 g Ser biały 30 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Kisiel owocowy 120 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 200 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 0,75 [Por] x 140 g Ziemniaki gotowane 100 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 40 g Szynka tostowa dr. 0,75 [Por] x 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,4** **Białko ogółem [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 244,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 62,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5** **Sód [mg] 1 555,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 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] 2 354** **Białko ogółem [g] 101,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,2** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 121,1** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sód [mg] 1 985,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3**
2026-11-04 środa	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Szynka piastowska wp. 20 g Ser biały 30 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 Brzoskwinia 40 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wegańska 200 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 0,5 [Por] x 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 50 g Kompot 200 ml	Pasta mięsno-warzywna 40 g Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 20 g Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 szt sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 0,5 [Por] x 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 113,3** **Białko ogółem [g] 43,5** **Węglowodany ogółem [g] 143,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,1** **Tłuszcz [g] 41,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6** **Sód [mg] 862,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml Szynka piastowska wp. 20 g Ser biały 30 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wegańska 200 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 0,75 [Por] x 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 40 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 40 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka mleczna 0,75 [Por] x 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 624,4** **Białko ogółem [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 222** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Sód [mg] 1 493,8** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza manna na mleku 300 ml Szynka piastowska wp. 40 g Ser biały 60 g Dżem porcjowany 25 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g chleb graham 32 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wegańska 300 ml Pieczeń mięsna w sosie pomidorowym 140 g Ziemniaki gotowane 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 100 g Kompot 200 ml	Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Pasta mięsno-warzywna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g sałata karbowana 10 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt chleb graham 32 g	Galaretka mleczna 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6** **Białko ogółem [g] 98** **Węglowodany ogółem [g] 295,9** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 73,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Sód [mg] 1 832,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Pasta z twarogu 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 0,5 [Por] x 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 0,5 [Por] x 1 szt	Chałka 20 g	Zupa brokułowa diet. 200 ml Bitka wp w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 80 g Dynia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Mozzarella light 0,5 [Por] x 40 g Szynka z gór wp. 0,5 [Por] x 20 g Pasta z fasolką szparagową diet. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 011,8** **Białko ogółem [g] 48,5** **Węglowodany ogółem [g] 134,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8** **Tłuszcz [g] 36,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4** **Sód [mg] 1 054,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 50 g Pasta z twarogu 40 g Szynka delikatna w smaku wp. 0,5 [Por] x 20 g Pomidor bez skórki 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	Chałka 20 g	Zupa brokułowa diet. 200 ml Bitka wp w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 120 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 40 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 380,6** **Białko ogółem [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 190,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51** **Tłuszcz [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sód [mg] 1 624,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g Pasta z twarogu 80 g Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Chałka 40 g	Zupa brokułowa diet. 300 ml Bitka wp w sosie własnym 200 g Kasza jęczmienna 160 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta z fasolką szparagową diet. 80 g Mozzarella light 40 g Szynka z gór wp. 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 784,3** **Białko ogółem [g] 100,7** **Węglowodany ogółem [g] 230,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,4** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sód [mg] 2 168,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5**
2026-11-06 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Zacierka na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 40 g Schab pieczony wp. 0,5 [Por] x 40 g Dynia pieczona z cukinią 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml Ryba na szpinaku 0,5 [Por] x 100 g Ziemniaki gotowane 90 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 50 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 30 g Plastry ze schabu pieczonego 20 g Pasta z kurczaka 40 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 30 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 0,5 [Por] x 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,6** **Białko ogółem [g] 52,3** **Węglowodany ogółem [g] 157,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 56,1** **Tłuszcz [g] 38,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5** **Sód [mg] 713,9** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Zacierka na mleku 200 ml Pasta warzywna z cukinią 40 g Schab pieczony wp. 0,75 [Por] x 20 g Dynia pieczona z cukinią 50 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morele 60 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml Ryba na szpinaku 70 g Ziemniaki gotowane 90 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 30 g Pasta z kurczaka 40 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 560,7** **Białko ogółem [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 215,5** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Sód [mg] 1 039,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Zacierka na mleku 300 ml Pasta warzywna z cukinią 80 g Schab pieczony wp. 40 g Dynia pieczona z cukinią 100 g sałata 10 g chleb graham 32 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morele 60 g	Mus owocowy 1 szt	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Ryba na szpinaku 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Twarożek naturalny 60 g Pasta z kurczaka 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 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	Jogurt z wiśnią, płatkami owsianymi 180 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016** **Białko ogółem [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 275,1** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,6** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Sód [mg] 1 310** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1**
2026-11-07 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Pasta z twarogu i łososia 40 g Baton szynkowy dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 0,5 [Por] x 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 200 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 0,5 [Por] x 80 g Makaron penne 90 g Cukinia pieczona 50 g Kompot 200 ml	Ser biały 0,5 [Por] x 30 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 40 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 80 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 044,7** **Białko ogółem [g] 42,4** **Węglowodany ogółem [g] 133,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34** **Tłuszcz [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Sód [mg] 929,2** **Błonnik pokarmowy [g] 12,5**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 50 g Pasta z twarogu i łososia 40 g Baton szynkowy dr. 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 20 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 200 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 0,75 [Por] x 80 g Makaron penne 80 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 30 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 444** **Białko ogółem [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 198,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,4** **Tłuszcz [g] 46,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Sód [mg] 1 247** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokułem i kalafiorem 100 g Pasta z twarogu i łososia 80 g Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 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 chleb graham 32 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa ziemniaczana z cukinią lekka 300 ml Pulpet wp w sosie koperkowym 120 g Makaron penne 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Sałatka z kaszy jaglanej, jaja i szpinaku 110 g Pasta kalafiorowa z jajkiem 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 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	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,2** **Białko ogółem [g] 108,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 76** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sód [mg] 1 827** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
2026-11-08 niedziela	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta rybno-jajeczna 40 g Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 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	Herbatniki 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml Ziemniaki gotowane 90 g Pierś kurczaka w sosie z brokułami 80 g Marchewka mini gotowana 50 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 50 g Szynka z wędzarni wp. 0,5 [Por] x 20 g Ser biały 30 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 172** **Białko ogółem [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 144,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,5** **Tłuszcz [g] 41,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sód [mg] 690,5** **Błonnik pokarmowy [g] 16,8**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml Pasta rybno-jajeczna 40 g Szynka tostowa dr. 0,5 [Por] x 20 g Plastry pieczonych warzyw 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 90 g Szynka z wędzarni wp. 20 g Ser biały 30 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Serek wiejski z truskawkami 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 504,8** **Białko ogółem [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 207,4** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 46,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sód [mg] 1 003,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Pasta rybno-jajeczna 80 g Szynka tostowa dr. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt chleb graham 32 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mini tortilla z pastą twarogową 80 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kompot 200 ml Pierś kurczaka w sosie z brokułami 200 g Marchewka mini gotowana 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinią 110 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Ser biały 60 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	Serek wiejski z truskawkami 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4** **Białko ogółem [g] 119,1** **Węglowodany ogółem [g] 361,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,1** **Tłuszcz [g] 59,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **Sód [mg] 1 347,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 szt Szynka dr. gotowana 20 g Dynia i seler pieczone 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 70 g	Zupa krem z cukinii 200 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 50 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 0,5 [Por] x 20 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 40 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 0,5 [Por] x 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 269** **Białko ogółem [g] 63,3** **Węglowodany ogółem [g] 148,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Sód [mg] 879,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 0,5 szt Szynka dr. gotowana 20 g Dynia i seler pieczone 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 200 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 80 g Ziemniaki gotowane 90 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Szynka dr. gotowana 20 g Rukola 5 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 614** **Białko ogółem [g] 81,1** **Węglowodany ogółem [g] 203,3** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sód [mg] 1 305,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Jajko z jogurtem i koperkiem 1 szt Szynka dr. gotowana 40 g Dynia i seler pieczone 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Morela 1 szt chleb graham 32 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z cukinii 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 60 g Buraczki puree 100 g Kompot 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Pasta z pieczonych warzyw 80 g Szynka dr. gotowana 40 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	Koktajl bananowy z płatkami owsianymi 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3** **Białko ogółem [g] 109,9** **Węglowodany ogółem [g] 261,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 76,4** **Tłuszcz [g] 67** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8** **Sód [mg] 1 813,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2**
2026-11-10 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka do 3 lat	Jogurt 100g 1 szt Schab z beczki wp. 0,5 [Por] x 20 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 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 0,5 [Por] x 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 0,5 [Por] x 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Sos koperkowy 60 ml Ryż 90 g Marchewka mini gotowana 50 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 0,5 [Por] x 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 50 g Szynka z wędzarni wp. 0,5 [Por] x 20 g Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 0,5 [Por] x 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 027,6** **Białko ogółem [g] 43,8** **Węglowodany ogółem [g] 127,7** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,9** **Tłuszcz [g] 39,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Sód [mg] 724,1** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	Dieta łatwostr. dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g Schab z beczki wp. 20 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko pieczone 1 szt	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 200 ml Udko z kurczaka pieczone 100 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 90 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 0,75 [Por] x 40 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 50 g Szynka z wędzarni wp. 20 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 407,6** **Białko ogółem [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 192,6** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,9** **Tłuszcz [g] 46,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Sód [mg] 1 095,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	Dieta łatwostr. dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g Schab z beczki wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 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	Jogurtowy kisiel z mango 180 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos rozmarynowy 60 g Ryż 180 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g chleb graham 32 g	Kasza manna z musem owocowym 180 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,2** **Białko ogółem [g] 87,2** **Węglowodany ogółem [g] 254,8** **suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,8** **Tłuszcz [g] 58,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sód [mg] 1 348** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**

Własność (ZPR.SA). Wszelkie prawa zastrzeżone