

	1	2	3	5	6	7
	Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-09-01 wtorek	Dieta dla dziecka do 3 lat Muffinka z marchewką i selerem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurt z pomarańczą 100 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Zupa ryżanka z pomidorami 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Udko z kurczaka pieczone 80 g Buraczki puree 80 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Danonki 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 132,7 Białko ogółem [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 147,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,7 Tłuszcz [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sód [mg] 1 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7
	Dieta dla dziecka 4-9 lat Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurt z pomarańczą 100 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Zupa ryżanka z pomidorami 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Udko z kurczaka pieczone 100 g Buraczki puree 100 g Ziemniaki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Szynka tostowa dr. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Danonki 2 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 401,7 Białko ogółem [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 184,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,2 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 629 Błonnik pokarmowy [g] 14,9
	Dieta dla dziecka 10-18 lat Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Jogurt z pomarańczą 180 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u>	Zupa ryżanka z pomidorami 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sałatka z gotowanego buraczka z natką 150 g Ziemniaki gotowane 180 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g Serek homogenizowany 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u>		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 87,5 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2026-09-02 środa	Dieta dla dziecka do 3 lat Kasza manna na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta z pieczonych warzyw 0,5 [Por] x 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia św 0,5 [Por] x 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Zupa kalafiorowa diet. 200 ml Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 40 g, Zawiera: <u>SEL</u> Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanec 0,5 [Por] x 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 288,7 Białko ogółem [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 154,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,3 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,9

2026-09-02 środa	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Kasza manna na mleku 200 ml, Zawiera: GLU, MLE Pasta z pieczonych warzyw 0,5 [Por] x 80 g, Zawiera: SEL Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia św 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Naleśnik z serem 2 szt, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 50 g, Zawiera: SEL Pasta jajeczna z tuńczykiem 40 g, Zawiera: JAJ, MLE Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,2 Białko ogółem [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 225,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 600,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,4
	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, MLE Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL Szynkowa extra wp. 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Brzoskwinia św 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE	Zupa kalafiorowa diet. 300 ml Naleśnik z serem 2 szt, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Jabłko pieczone [Por] x 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: SEL Pasta jajeczna z tuńczykiem 55 g, Zawiera: JAJ, MLE Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: GLU, SOJ, SEL, GOR Pomidor bez skórki 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g, Zawiera: MLE Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,7 Białko ogółem [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,5 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 959,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3
2026-09-03 czwartek	Dieta dla dziecka do 3 lat	Muffinka z brokulem i kalaflorem 0,5 [Por] x 100 g, Zawiera: JAJ Pasta z twarogu z koperkiem 30 g, Zawiera: MLE Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 40 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kisiel owocowy 100 ml Jabłko pieczone 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 0,5 [Por] x 120 g, Zawiera: GLU, JAJ Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: SEL Kasza kuskus 80 g, Zawiera: GLU Cukinia pieczona 60 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 60 g, Zawiera: GLU, MLE Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 0,5 [Por] x 80 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 40 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 100 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 243,7 Białko ogółem [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 190,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 65,3 Tłuszcz [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Sód [mg] 1 412,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z brokulem i kalaflorem 100 g, Zawiera: JAJ Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: MLE Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU kajzerka 1 szt, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kisiel owocowy 100 ml Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony bezmleczny 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: GLU, JAJ Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: SEL Kasza kuskus 70 g, Zawiera: GLU Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: GLU, MLE Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 g Sałata masłowa 5 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 100 g, Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,6 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 73,5 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 148,4 Błonnik pokarmowy [g] 20

2026-09-03 czwartek	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z brokulem i kalaflorem 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Pasta z twarogu z koperkiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Baton szynkowy dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g	Kisiel owocowy 180 ml	Jabłko 1 szt Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza kuskus 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Cukinia pieczona 150 Kompot 200 ml	Makaron ze szpinakiem i serem (na ciepło) 110 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Schab pieczony wp. 40 g Pasta z pieczonego brokuła 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata 200 g	Jaglanka na mleku z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,1 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Dieta dla dziecka do 3 lat	Ryż na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 40 g roszponka 10 g masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> bułka wrocławska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	chałka drożdżowa 20 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Zupa zacierkowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Ryba pieczona 70 g, Zawiera: <u>RYB</u> Ziemniaki gotowane 180 Surówka z marchewki z jabłkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta warzywna 40 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Pomidor bez skórki 40 sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 222,4 Białko ogółem [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 155 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 29,7 Tłuszcz [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 570,3 Błonnik pokarmowy [g] 11,5
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Ryż na mleku 200 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Melon plaster 80	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa zacierkowa 200 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Ryba pieczona 80 g, Zawiera: <u>RYB</u> Ziemniaki gotowane 180 Surówka z marchewki z jabłkiem 90 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 , Zawiera: <u>SEL</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Ser biały 60 , Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 40 sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 687,1 Białko ogółem [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 238,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,2 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 154,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: <u>MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Płat szynkowy wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Melon plaster 80	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa zacierkowa 300 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, SEL</u> Ryba po grecku 120 g, Zawiera: <u>JAJ, RYB, SEL</u> Ziemniaki gotowane 180 Surówka z marchewki z jabłkiem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Ser biały 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 40 sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 2 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,5 Białko ogółem [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,7 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 214 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

2026-09-05 sobota	Dieta dla dziecka do 3 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 50 g, Zawiera: JAJ Pasta z twarogu i jajka 40 g, Zawiera: JAJ, MLE Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL salata 10 g Banan 1 szt kajzerka 1 szt, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 0,5 [Por] x 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 200 ml, Zawiera: SEL Udko z kurczaka pieczone 80 g Ryż 50 g Burak słupki 70 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 40 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL Schab z beczi wp. 40 g Ser twarogowy chudy 30 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 40 g salata karbowana 10 g Bułka wrocławska 20 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 100 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 231,4 Białko ogółem [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 156,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,9 Tłuszcz [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,5
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: JAJ Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL salata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Pasta z twarogu i jajka 70 g, Zawiera: JAJ, MLE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 200 ml, Zawiera: SEL Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 80 g Burak słupki 110 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 60 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL Schab z beczi wp. 40 g Paszтет 40 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Pomidor bez skórki 40 g salata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 697,7 Białko ogółem [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 767,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: JAJ Szynka maryny wp. 40 g Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL salata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU kajzerka 1 szt, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pasta z twarogu i jajka 80 g, Zawiera: JAJ, MLE	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 180 ml, Zawiera: GLU, MLE	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml, Zawiera: SEL Shoarma drobiowa łatw. 120 g Ryż 180 g Burak słupki 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: JAJ, MLE, SEL Schab z beczi wp. 40 g Paszтет 55 g, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Pomidor bez skórki 40 g salata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Budyń waniliowy na mleku b/c 180 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 82,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 2 239,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

2026-09-06 niedziela	Dieta dla dziecka do 3 lat	Platki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta rybna pomidorowa 40 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> salata 10 g Bułka wrocławska 40 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g Arbuz plaster 80 g	Ciasto drożdżowe 30 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Gulasz wp lekkostrawny duszony 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Marchewka w kostce gotowana 80 g Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 90 Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 50 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Bułka wrocławska 15 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 269,1 Białko ogółem [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 173 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,1 Tłuszcz [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 1 583,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,5
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Platki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> salata 10 g Arbuz plaster 80 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 180 Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 666,1 Białko ogółem [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 225,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,6 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 952,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Platki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta rybna pomidorowa 80 g, Zawiera: <u>RYB, SEL</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> salata 10 g Arbuz plaster 80 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Ciasto drożdżowe 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Bitka wp w sosie własnym 150 g, Zawiera: <u>GOR</u> Sos majerankowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Ziemniaki gotowane 180 Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Naleśnik z serem 1 szt, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pomidor bez skórki 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek wiejski z twarogiem 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Chleb pszenno-żytni 30 g, Zawiera: <u>GLU</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,3 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 2 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Dieta dla dziecka do 3 lat	Zacierka na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: <u>JAJ</u> Szynka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 40 g salata 10 g Mandarynka 40 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g	Galaretką mleczna 0,5 [Por] x 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa szpinakowa 200 ml, Zawiera: <u>MLE, SEL</u> Gulasz drobiowy duszony 100 g, Zawiera: <u>SEL</u> Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Kasza jęczmienna 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 70 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka dr. gotowana 40 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, MLE</u> Ser biały 30 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 70 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 045,9 Białko ogółem [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 150,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4 Tłuszcz [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Sód [mg] 1 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

2026-09-07 poniedziałek	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Zacierka na mleku 200 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: JAJ Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 70 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Mandarynka 40 g	Galaretką mleczna 180 g, Zawiera: MLE	Zupa szpinakowa 200 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: GLU Dynia pieczona z cukinią 150 Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL Szyńka dr. gotowana 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Ser biały 60 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 70 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 574,1 Białko ogółem [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 208,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,5 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 482,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Zacierka na mleku 300 ml, Zawiera: GLU, JAJ, MLE Jajko gotowane na twardo 1 szt, Zawiera: JAJ Szyńka z wędzarni wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Mandarynka 40 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU kajzerka 1 szt, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Galaretką mleczna 180 g, Zawiera: MLE	Zupa szpinakowa 300 ml, Zawiera: MLE, SEL Gulasz drobiowy duszony 220 g, Zawiera: SEL Sos jarzynowy 60 g, Zawiera: SEL Kasza jęczmienna 160 g, Zawiera: GLU Dynia pieczona z cukinią 150 Kompot 200 ml	Pasta z pieczonych warzyw 80 g, Zawiera: SEL Szyńka dr. gotowana 40 g, Zawiera: GLU, SOJ, MLE Ser żółty 30 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Mini tortilla z pastą twarogową 80 , Zawiera: MLE	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,6 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2026-09-08 wtorek	Dieta dla dziecka do 3 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g, Zawiera: JAJ, SEL Szyńka maryny wp. 40 g Pasta brokułowo-dyniowa 40 g, Zawiera: MLE 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 Melon plaster 80 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: MLE	Krupnik z kaszy jaglanej 200 ml, Zawiera: SEL Kotlecik drobiowy z marchewką 0,5 [Por] x 100 g, Zawiera: GLU, JAJ Ziemniaki gotowane 80 g, Zawiera: MLE Brokuł puree 50 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: MLE Ser biały 40 g, Zawiera: MLE Schab pieczony wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: GLU Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 110,8 Białko ogółem [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 144,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,3 Tłuszcz [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sód [mg] 963 Błonnik pokarmowy [g] 11,7
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Muffinka z marchewką i selerem 50 g, Zawiera: JAJ, SEL Szyńka maryny wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE Herbata bez cukru 200 g Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: MLE Melon plaster 80 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: MLE	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: SEL Kotlecik drobiowy z marchewką 100 g, Zawiera: GLU, JAJ Ziemniaki gotowane 100 g, Zawiera: MLE Kompot 200 ml Brokuł puree 100 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: MLE Schab pieczony wp. 40 g Ser biały 40 g, Zawiera: MLE Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: GLU masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: MLE woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 454,3 Białko ogółem [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 180,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,2 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 179,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7

2026-09-08 wtorek	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Muffinka z marchewką i selerem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, SEL</u> Pasta brokułowo-dyniowa 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka marynowana wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Melon plaster 80 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g	Jogurtowy kisiel z truskawkami 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Kotlecik drobiowy z marchewką 100 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ</u> Ziemniaki gotowane 160 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml Brokuł puree 150 g	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g, Zawiera: <u>MLE</u> Schab pieczony wp. 40 g Ser biały 60 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kefir 150	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,5 Białko ogółem [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,4 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 1 659,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Dieta dla dziecka do 3 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 70 g sałata 10 g Bułka wrocławska 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Banan 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa warzywna z pomidorami 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Leniwe z cukrem 110 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u> Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 40 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Pomidor bez skórki 70 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 20 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 329,1 Białko ogółem [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 170,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 94,5 Tłuszcz [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,5
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	Płatki owsiane na mleku 200 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g Banan 1 szt	Serek homogenizowany waniliowy 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa warzywna z pomidorami 200 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 40 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 60 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 653,2 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 239,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 68,8 Tłuszcz [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 868,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,4

2026-09-09 środa	Dieta dla dziecka 10-18 lat	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Pasta twarogowa z tuńczykiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Szynka delikatna w smaku wp. 40 g Pomidor bez skórki 80 g sałata 10 g Banan 1 szt Bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> kajzerka 1 szt, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Serek homogenizowany waniliowy 80 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml, Zawiera: <u>SEL</u> Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g, Zawiera: <u>GLU, MLE</u> Sałata lodowa z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u> Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g, Zawiera: <u>SEL</u> Szynka tostowa dr. 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> masło porcja 10g 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Koktajl owocowy na maślanie 180 , Zawiera: <u>MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 74,6 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 117,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Dieta dla dziecka do 3 lat	jogurt 100 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Hummus buraczkowy 40 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor bez skórki 40 g bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 100 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bukiet warzyw 80 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 50 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata karbowana 10,05 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 30 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 10 g, Zawiera: <u>MLE</u> Herbata bez cukru 200 g	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 086,7 Białko ogółem [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 142,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,6 Tłuszcz [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sód [mg] 1 164,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
	Dieta dla dziecka 4-9 lat	jogurt 100 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> Pomidor bez skórki 80 g bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g Arbuz plaster 80 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 200 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE, SEL</u> Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g, Zawiera: <u>MLE</u> sałata karbowana 10,05 g Pomidor bez skórki 80 g Bułka wrocławska 50 g, Zawiera: <u>GLU</u> Masło 82% 10 g woda szpital 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: <u>GLU, JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 450 Białko ogółem [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 194,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sód [mg] 1 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2026-09-10 czwartek	Dieta dla dziecka 10-18 lat	jogurt 100 1 szt, Zawiera: <u>MLE</u> Hummus buraczkowy 80 g, Zawiera: <u>SEZ</u> Szynka piastowska wp. 30 g, Zawiera: <u>GLU, SOJ, SEL,</u> <u>GOR</u> Pomidor bez skórki 80 g bułka wrocławska 32 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Muffinka ze szpinakiem i cukinią 100 g, Zawiera: <u>JAJ</u>	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g, Zawiera: <u>MLE</u>	Zupa krem z dyni 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g, Zawiera: <u>JAJ</u> Sos z natki pietruszki 60 g, Zawiera: <u>SEL</u> Bukiet warzyw 150 Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g, Zawiera: <u>JAJ, MLE,</u> <u>SEL</u> Szynka z gór wp. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g, Zawiera: <u>MLE</u> Pomidor bez skórki 80 g sałata karbowana 10,05 g Bułka wrocławska 80 g, Zawiera: <u>GLU</u> Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g	Chalka drożdżowa 40 g, Zawiera: <u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE</u>	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 231 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 783,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
---------------------	-----------------------------	---	--	--	---	---	--