

Nowogard Pediatria — 20.08.2026 (czwartek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Kasza manna na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 75g (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Serek wiejski — 100g (Mlk, Lakt) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda — 250ml	kcal: 1623 kcal W: 220.49 g cukry proste: 56.46 g błonnik: 21.14 g białko: 76.82 g tłuszcz: 50.96 g sód: 2552.39 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Filet z kurczaka duszony (bez obsmażania) — 150g (Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 300g • Mizeria ze śmietaną — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Serek wiejski — 100g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda — 250ml	kcal: 1940 kcal W: 246.83 g cukry proste: 64.01 g błonnik: 22.38 g białko: 96.16 g tłuszcz: 66.39 g sód: 3032.98 mg

Nowogard Pediatria — 21.08.2026 (piątek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Szynka wieprzowa, gotowana — 40g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Sałata — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao bez cukru — 250ml (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Spaghetti lekkie — 350g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g • Woda — 250ml	kcal: 1666 kcal W: 241.7 g cukry proste: 53.35 g błonnik: 16.9 g białko: 73.41 g tłuszcz: 45.9 g sód: 1383.19 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Szynka wieprzowa, gotowana — 40g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Sałata — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Spaghetti lekkie — 350g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g • Wafle ryżowe — 20g	• Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 36g • Woda — 250ml	kcal: 1889 kcal W: 287.02 g cukry proste: 62.82 g błonnik: 18.37 g białko: 80.15 g tłuszcz: 47.82 g sód: 1639.93 mg

Nowogard Pediatria — 22.08.2026 (sobota)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	- Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) - Bułki grahamki — 90g (Glut) - Salata zielona, liście — 15g - Owsianka na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 10g - Woda — 250ml	Kanapka z sopocką — 40g (Glut)	- Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) - Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 90g (Glut) - Kasza gryczana, gotowana — 120g - Surówka z marchewki i jabłka — 150g - Kompot bez cukru — 250ml	- Jabłko — 150g - Kisiel — 250ml	- Pasta twarogowa z natką — 110g (Mlk, Lakt) - Chleb zwykły — 70g (Glut) - Woda — 250ml	kcal: 1591 kcal W: 240.9 g cukry proste: 51.28 g błonnik: 27.04 g białko: 78.01 g tłuszcz: 39.48 g sód: 1267.87 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	- Ser twarogowy, półtłusty — 60g (Mlk, Lakt) - Bułki grahamki — 90g (Glut) - Salata zielona, liście — 15g - Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) - Margaryna Śniadaniowa — 10g - Woda — 250ml	Kanapka z sopocką — 40g (Glut)	- Zupa pomidorowa zab jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel, Glut) - Gulasz z szynki lekki (duszenie bez obsmażania) — 180g (Glut) - Kasza gryczana, gotowana — 170g - Surówka z marchewki i jabłka — 150g - Kompot bez cukru — 250ml	- Jabłko — 150g - Kisiel — 250ml	- Pasta twarogowa z natką — 110g (Mlk, Lakt) - Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g - Chleb zwykły — 105g (Glut) - Woda — 250ml	kcal: 2068 kcal W: 293.81 g cukry proste: 61.34 g błonnik: 31.98 g białko: 112.87 g tłuszcz: 54.45 g sód: 1767.03 mg

Nowogard Pediatria — 23.08.2026 (niedziela)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda — 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 50g (Glut)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Biszkopty — 18g	• Szynka wieprzowa, gotowana — 40g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1703 kcal W: 270.41 g cukry proste: 49.23 g błonnik: 21.75 g białko: 74.66 g tłuszcz: 47.59 g sód: 1800.11 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt) • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 30g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 50g (Glut)	• Zupa buraczkowa lekkostrawna — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Pierogi z serem i ziemniakami (wersja lekka) — 310g (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Biszkopty — 18g	• Szynka wieprzowa, gotowana — 40g • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1847 kcal W: 299.46 g cukry proste: 58.90 g błonnik: 23.35 g białko: 79.57 g tłuszcz: 48.92 g sód: 2056.66 mg

Nowogard Pediatria — 24.08.2026 (poniedziałek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Jaja kurze, na twardo — 50g (Jaj) • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Herbata czarna, napar z cukrem — 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda — 250ml	kcal: 1936 kcal W: 277.99 g cukry proste: 71.34 g błonnik: 21.15 g białko: 72.72 g tłuszcz: 62.37 g sód: 1313.92 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Jaja kurze, na twardo — 50g (Jaj) • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt, Sel) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Pulpet wieprzowy — 150g (Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 300g • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Ser twarogowy, półtłusty — 60g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	kcal: 2011 kcal W: 285.16 g cukry proste: 51.56 g błonnik: 23.18 g białko: 81.07 g tłuszcz: 64.26 g sód: 1449.32 mg

Nowogard Pediatria — 25.08.2026 (wtorek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 5g (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao — 250ml (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Kompot bez cukru — 100ml	• Budyń — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Serek wiejski 3% — 100g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	kcal: 1787 kcal W: 238.54 g cukry proste: 69.91 g błonnik: 19.65 g białko: 88.71 g tłuszcz: 55.92 g sód: 1343.74 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Szynka wieprzowa, gotowana — 40g • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Klasyczne kakao bez cukru — 250ml (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	• Kanapka z dżemem — 60g (Glut)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Udka gortowane z warzywami — 200g (Sel, Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 300g • Kompot bez cukru — 100ml	• Budyń — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Serek wiejski 3% — 100g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	kcal: 2025 kcal W: 277.41 g cukry proste: 62.39 g błonnik: 23.29 g białko: 97.78 g tłuszcz: 61.83 g sód: 1757.2 mg

Nowogard Pediatria — 26.08.2026 (Środa)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Kasza manna na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 5g • Woda — 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 50g (Glut)	• Kartoflanka — 300ml • Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 150g (Glut) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g	• Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1593 kcal W: 222.12 g cukry proste: 44.67 g błonnik: 20.27 g białko: 70.21 g tłuszcz: 50.08 g sód: 2512.2 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 50g (Glut)	• Kartoflanka — 300ml • Leczo z lekkie z kurczakiem gotowanym — 300g (Glut) • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g • Wafle ryżowe — 20g	• Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 2184 kcal W: 310.69 g cukry proste: 56.02 g błonnik: 28.45 g białko: 96.48 g tłuszcz: 65.75 g sód: 3084.11 mg

Nowogard Pediatria — 27.08.2026 (czwartek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Bułka pszenna zwykła — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 200ml (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g • Woda — 250ml	• Kanapka z jajkiem — 43g (Glut, Jaj)	• Zupa krem z białych warzyw — 300ml (Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Fasola szparagowa — 150g • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Kisiel — 250ml	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 5g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1722 kcal W: 267.92 g cukry proste: 51.17 g błonnik: 25.95 g białko: 70.5 g tłuszcz: 54.96 g sód: 2194.15 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Bułka pszenna zwykła — 80g (Glut) • Jabłko — 150g • Pomidor — 100g • Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 250ml (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 30g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 36g • Woda — 250ml	• Kanapka z jajkiem — 43g (Glut, Jaj)	• Zupa krem z białych warzyw — 300ml (Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 300g • Fasola szparagowa — 150g • Jajka w koszulkach (poszetowe) — 90g (Jaj) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Kisiel — 250ml	• Serdelki, parówki drobiowe — 70g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1966 kcal W: 309.39 g cukry proste: 69.70 g błonnik: 30.64 g białko: 77.36 g tłuszcz: 61.56 g sód: 2471.35 mg

Nowogard Pediatria — 28.08.2026 (piątek)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) • Chleb Żytni razowy — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Miód pszczeli — 25g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Kawa zbożowa — 250ml • Woda — 250ml	• Kanapka z sopocką — 40g (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Sel) • Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 92g (Jaj, Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Arbuz — 200g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	kcal: 1741 kcal W: 260.14 g cukry proste: 58.19 g błonnik: 28.42 g białko: 74.37 g tłuszcz: 52.43 g sód: 1777.52 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Ser twarogowy, półtłusty — 60g (Mlk, Lakt) • Chleb Żytni razowy — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Miód pszczeli — 25g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Kawa zbożowa — 250ml • Woda — 250ml	• Kanapka z sopocką — 40g (Glut)	• Zupa wiejska z zacierką — 300ml (Sel) • Pulpety z indyka w sosie pomidorowym (gotowane) — 185g (Jaj, Glut, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 300g • Marchewka z groszkiem, gotowana — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Arbuz — 200g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Jabłko — 150g • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda — 250ml	kcal: 2016 kcal W: 301.57 g cukry proste: 75.77 g błonnik: 32.8 g białko: 93.44 g tłuszcz: 59.8 g sód: 1856.55 mg

Nowogard Pediatria — 29.08.2026 (sobota)

Legenda: Glut=gluten, Mlk=mleko, Lakt=laktoza, Jaj=jaja, Sel=seler, Gor=gorczyca, Ryb=ryby.

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Owsianka na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Ogórki kiszzone — 60g • Herbata czarna, napar bez cukru — 250ml	• Kanapka z serem — 40g (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 150g (Jaj) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 1722 kcal W: 253.19 g cukry proste: 46.41 g błonnik: 22.07 g białko: 79.3 g tłuszcz: 56.5 g sód: 2787.89 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Banan — 120g • Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Ogórki kiszzone — 60g • Woda — 250ml	• Kanapka z serem — 40g (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa brokułowa zabelana jogurtem — 300ml (Mlk, Lakt, Sel) • Naleśniki z serem — 200g (Glut, Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (lekka, bez majonezu) — 150g (Jaj) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda — 250ml	kcal: 2057 kcal W: 314.7 g cukry proste: 77.25 g błonnik: 27.08 g białko: 90.6 g tłuszcz: 62.38 g sód: 3079.27 mg