

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Kasza manna na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Parówki drobiowe — 40g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 90g (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z czerwonej kapusty — 75g • Kompot bez cukru — 200ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g	kcal: 1630 kcal W: 219.47 g cukry proste: 58.07 g błonnik: 23.14 g białko: 67.8 g tłuszcz: 56.57 g sód: 1966.14 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Parówki drobiowe — 40g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z kurczaka lekki (mięso gotowane) — 180g (Glut) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z czerwonej kapusty — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g	kcal: 1936 kcal W: 247 g cukry proste: 69.98 g błonnik: 26.68 g białko: 85.63 g tłuszcz: 71.37 g sód: 2109.24 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatria — 12.07.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Ogórek — 90g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel, Jaj) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Fasola szparagowa — 75g • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 125ml (Glut) • Kompot bez cukru — 200ml	• Banan — 120g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g • Woda do picia 250ml	kcal: 1545 kcal W: 245.29 g cukry proste: 61.83 g błonnik: 21.42 g białko: 66.67 g tłuszcz: 46.07 g sód: 925.66 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Ogórek — 90g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Zupa włoska — 300ml (Glut, Sel, Jaj) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Fasola szparagowa — 150g • Bitki ze schabu sosie własnym (duszone bez obsmażania) — 250ml (Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g • Wafle ryżowe — 20g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Sałata zielona, liście — 15g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda do picia 250ml	kcal: 1898 kcal W: 299.65 g cukry proste: 73.14 g błonnik: 25.05 g białko: 86.85 g tłuszcz: 52.82 g sód: 1157.22 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatria — 13.07.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Owsianka na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Rzodkiewka — 45g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z sopocką — 300ml (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Pierogi leniwe z bułką tartą — 112g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Jabłko — 75g • Kompot bez cukru — 200ml	• Jabłko — 150g • Kisiel — 150g	• Jaja kurze, na twardo — 25g (Jaj) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Sałatka jarzynowa — 75g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	kcal: 1618 kcal W: 258.09 g cukry proste: 49.59 g błonnik: 26.93 g białko: 61.32 g tłuszcz: 53.47 g sód: 1652.2 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Rzodkiewka — 45g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z sopocką — 300ml (Glut)	• Zupa fasolowa — 300ml (Glut, Sel) • Pierogi leniwe z bułką tartą — 225g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Jabłko — 75g • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Kisiel — 150g	• Jaja kurze, na twardo — 25g (Jaj) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Sałatka jarzynowa — 150g (Jaj, Sel, Gor, Mlk, Lakt) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	kcal: 1992 kcal W: 304.16 g cukry proste: 61.63 g błonnik: 30.31 g białko: 80.58 g tłuszcz: 66.57 g sód: 1948.2 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z białej kapusty z marchewką — 75g • Pulpeciki wieprzowe (gotowane) — 50g (Jaj, Glut) • Kompot bez cukru — 200ml	• Jabłko — 150g • Biskopki — 18g	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml • Banan — 60g • Woda do picia 250ml	kcal: 1610 kcal W: 234.58 g cukry proste: 59.39 g błonnik: 25.08 g białko: 66.5 g tłuszcz: 48.55 g sód: 1695.41 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 120g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Dżem truskawkowy, wysokosłodzony — 15g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z białej kapusty z marchewką — 150g • Pulpeciki wieprzowe (gotowane) — 100g (Jaj, Glut) • Kompot bez cukru — 250ml	• Jabłko — 150g • Biskopki — 18g	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml • Banan — 120g • Woda do picia 250ml	kcal: 1995 kcal W: 279.67 g cukry proste: 75.61 g błonnik: 30.93 g białko: 81.97 g tłuszcz: 65.3 g sód: 1965.33 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 125ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 50g (Jaj) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Ogórek — 90g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Pomidory w jogurcie — 75g (Mlk, Lakt) • Ryż biały, gotowany — 120g • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 95g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Kompot bez cukru — 200ml • Arbuz — 200g	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 50g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Pomidor 60g • Woda do picia 250ml	kcal: 1516 kcal W: 211.34 g cukry proste: 57.52 g błonnik: 19.38 g białko: 73.39 g tłuszcz: 43.92 g sód: 1470 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Zupa mleczna z kluskami lanymi — 250ml (Glut, Jaj, Mlk, Lakt) • Jaja kurze, na twardo — 50g (Jaj) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Ogórek — 90g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Jabłko — 75g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Glut, Lakt) • Pomidory w jogurcie — 150g (Mlk, Lakt) • Lekkostrawna potrawka z kurczaka — 190g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Ryż biały, gotowany — 150g • Kompot bez cukru — 250ml • Arbuz — 200g	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Pasta z kurczaka (bez majonezu) — 50g (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Jabłko — 150g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Pomidor 100g • Woda do picia 250ml	kcal: 1861 kcal W: 258 g cukry proste: 81.98 g błonnik: 24.71 g białko: 94.85 g tłuszcz: 53.31 g sód: 2056 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Ogórek 60g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron z białym sosem — 125g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym — 50g (Mlk, Lakt) • Jabłko — 75g • Kompot bez cukru — 200ml	• Budyń 250ml — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Rzodkiewka — 45g • Serek wiejski — 75g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	kcal: 1653 kcal W: 225.43 g cukry proste: 63.21 g błonnik: 19.82 g białko: 73.66 g tłuszcz: 53.02 g sód: 1658 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Klasyczne kakao bez cukru 250 ml — 250ml (Mlk, Lakt) • Szynka wieprzowa, gotowana — 20g • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Jabłko — 150g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Ogórek 90g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z dżemem — 250ml (Glut)	• Krupnik — 300ml (Sel, Glut) • Makaron z białym sosem — 250g (Glut, Mlk, Lakt, Sel) • Sałata w sosie jogurtowo-koperkowym — 100g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 250ml	• Budyń 250ml — 250ml (Mlk, Lakt)	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Rzodkiewka — 45g • Serek wiejski — 100g (Mlk, Lakt) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	kcal: 2012 kcal W: 269.95 g cukry proste: 73.71 g błonnik: 23.88 g białko: 92.81 g tłuszcz: 66.4 g sód: 1805 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatria — 17.07.2026 (piątek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Kasza manna na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Parówki drobiowe — 40g (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Rzodkiewka — 45g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	• Sałata zielona, liście — 15g • Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 50g (Ryb, Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Buraczki — 75g • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g	• Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	kcal: 1610 kcal W: 239.86 g cukry proste: 49.10 g błonnik: 23.25 g białko: 65.82 g tłuszcz: 47.62 g sód: 1765.93 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Parówki drobiowe — 40g (Mlk, Lakt) • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Kasza manna na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Rzodkiewka — 45g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	• Sałata zielona, liście — 15g • Kanapka z szynką z kurczaka — 100g (Glut)	• Rosół z makaronem — 300ml (Jaj, Sel, Glut) • Klopsiki z dorsza w sosie koperkowym — 100g (Ryb, Jaj, Glut, Mlk, Lakt) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Buraczki — 150g • Kompot bez cukru — 250ml	• Banan — 120g • Wafle ryżowe — 20g	• Ser gouda — 25g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Pomidor — 100g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml • Jabłko — 150g	kcal: 2031 kcal W: 306.11 g cukry proste: 77.82 g błonnik: 29 g białko: 84.01 g tłuszcz: 58.19 g sód: 1986.23 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatra — 18.07.2026 (sobota)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 200ml (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 15g • Bułka pszenna zwykła — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z jajkiem — 300ml (Glut, Jaj)	• Zupa ogórkowa zabiela jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) • Pulpety z indyka w sosie pomidorowym — 50g (Glut, Jaj, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z czerwonej kapusty — 75g • Kompot bez cukru — 200ml • Banan — 60g	• Jabłko — 150g • Kisiel — 150g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Parówki drobiowe — 40g (Mlk, Lakt) • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	kcal: 1701 kcal W: 257.23 g cukry proste: 60.51 g błonnik: 23.63 g białko: 69.75 g tłuszcz: 49.73 g sód: 1600 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu — 250ml (Mlk, Lakt) • Płatki kukurydziane — 30g • Margaryna • Bułka pszenna zwykła — 80g (Glut) • Pomidor — 100g • Śniadaniowa — 10g • Polędwica sopocka — 24g	• Kanapka z jajkiem — 300ml (Glut, Jaj)	• Zupa ogórkowa zabiela jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt, Glut) • Pulpety z indyka w sosie pomidorowym — 100g (Glut, Jaj, Sel) • Ziemniaki, gotowane w wodzie — 250g • Surówka z czerwonej kapusty — 150g • Banan — 60g • Kompot bez cukru — 200ml	• Jabłko — 150g • Kisiel — 150g	• Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Parówki drobiowe — 80g (Mlk, Lakt) • Ogórek — 90g • Sałata zielona, liście — 15g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	kcal: 2044 kcal W: 291.43 g cukry proste: 68.22 g błonnik: 26.9 g białko: 90.27 g tłuszcz: 66.97 g Sód: 2078 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatria — 19.07.2026 (niedziela)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Kawa zbożowa bez cukru — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 30g (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Ogórek — 90g • Miód pszczele — 25g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Kanapka z sopocką — 300ml (Glut)	• Zupa pomidorowa — 300ml (Glut, Sel, Jaj) • Naleśniki z jabłkami i cynamonem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sos jogurtowo twarogowy — 150g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 200ml	• Arbuz — 200g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 70g (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	kcal: 1677 kcal W: 249.3 g cukry proste: 68.05 g błonnik: 19.25 g białko: 70.27 g tłuszcz: 46.08 g sód: 1441.06 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Kawa zbożowa bez cukru — 250ml • Ser twarogowy, półtłusty — 60g (Mlk, Lakt) • Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny — 80g (Glut) • Ogórek — 90g • Miód pszczele — 25g • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Woda do picia 250ml	• Kanapka z sopocką — 300ml (Glut)	• Zupa pomidorowa — 300ml (Glut, Sel, Jaj) • Naleśniki z jabłkami i cynamonem — 200g (Glut, Mlk, Lakt, Jaj) • Sos jogurtowo twarogowy — 150g (Mlk, Lakt) • Kompot bez cukru — 200ml	• Arbuz — 200g • Jogurt naturalny, 2% tłuszczu — 150g (Mlk, Lakt)	• Chleb zwykły — 105g (Glut) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 45g • Pomidor — 100g • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Woda do picia 250ml	kcal: 1823 kcal W: 270.12 g cukry proste: 69.50 g błonnik: 20.72 g białko: 80.75 g tłuszcz: 48.79 g sód: 1710.66 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak

Nowogard Pediatria — 20.07.2026 (poniedziałek)

Dieta	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Podsumowanie dnia
Dieta pediatryczna dzieci 4–9 lat	• Owsianka na mleku — 125ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Ogórek 60g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z serem — 100g (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z szynki lekki — 90g (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 120g • Surówka z marchewki i jabłka — 75g • Jabłko — 75g	• Banan — 120g	• Pasta twarogowa z natką — 25g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 70g (Glut) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Pomidor 60g	kcal: 1554 kcal W: 219.63 g cukry proste: 53.47 g błonnik: 26.17 g białko: 71.27 g tłuszcz: 48.08 g sód: 1805 mg
Dieta pediatryczna dzieci 10–18 lat	• Owsianka na mleku — 250ml (Glut, Mlk, Lakt) • Szynka delikatesowa z kurczaka — 30g • Bułki grahamki — 90g (Glut) • Margaryna Śniadaniowa — 10g • Ogórek 90g • Woda do picia 250ml	• Kanapka z serem — 100g (Glut, Mlk, Lakt)	• Zupa z fasolką szparagową zab. jogurtem — 300ml (Sel, Mlk, Lakt) • Gulasz z szynki lekki — 180g (Glut) • Kasza gryczana, gotowana — 150g • Surówka z marchewki i jabłka — 150g • Jabłko — 75g	• Banan — 120g • Wafle ryżowe 20g	• Pasta twarogowa z natką — 50g (Mlk, Lakt) • Chleb zwykły — 105g (Glut) • Masło ekstra — 10g (Mlk, Lakt) • Pomidor 100g	kcal: 2040 kcal W: 275.75 g cukry proste: 68.80 g błonnik: 32.93 g białko: 102.66 g tłuszcz: 64.47 g sód: 2010 mg

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

Jadłospis może ulec zmianie. Jadłospis nie obejmuje diet specjalnych zaleconych przez lekarza. Jadłospis opracowany przez Dietetyk Dominika Drewniak