Data: 01.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Dieta podstawowa
Płatki jęczmienne na mleku **(MIPP, ZZG)**, twaróg z ziołami prowansalskimi 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g
sałata, jabłko 150g, masło 12,5g **(MIPP**), chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Płatki jęczmienne na mleku **(ZZG, MIPP)**, twaróg 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g
sałata, jabłko 150g gotowane, masło 12,5g **(MIPP**), bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata
Dieta: cukrzycowa
Twarożek z ziołami prowansalskimi 80g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** jabłko 150g, chleb razowy 95g **(ZZG),**
herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Bułeczka maślana z budyniem **(J, MIPP, ZZG)**
Dieta: łatwostrawna
Bułeczka maślana z budyniem **(J, MIPP, ZZG)**
Dieta: cukrzycowa
Polędwica drobiowa 40g, sałata, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną (S, **MIPP)**, bitka wieprzowa w sosie własnym **(ZZG, G)**,
kasza bulgur **(ZZG)**, surówka z białej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, napój miętowy
Dieta: łatwostrawna
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana mlekiem **(S, ZZG)**, pierogi z mięsem polane masłem **(J, ZZG)**,
surówka z marchwii i jabłka z jogurtem **(MIPP)**, napój miętowy

Data: 02.01.202

Śniadanie

Dieta podstawowa
Płatki owsiane na m
pomarańcz 150g, ch
Dieta: łatwostrawn
Płatki owsiane na m
sałata, pomarańcz 1
Dieta: cukrzycowa
Jaja got. 2szt **(J)**, ma

II Śniadanie

Dieta : podstawow
Serek waniliowy 15
Dieta: łatwostrawn
Serek waniliowy 15
Dieta: cukrzycowa
Serek wiejski 150g **(**

Obiad

Dieta : podstawow
Zupa owocowa z ma
ziemniaki z koperki
ogórka zielonego po
Dieta: łatwostrawn
Krupnik ryżowy z zie
kompot jabłkowy

Dieta: cukrzycowa
Zupa jarzynowa z ziemniakmi zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, bitka wieprzowa w sosie własnym **(ZZG, G)**, kasza bulgur **(ZZG)**, surówka z białej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, napój miętowy b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z jajkiem **(ZZG, J)**
Dzieci
Kanapka z jajkiem **(ZZG, J)**

Kolacja

Dieta : podstawowa
Sałatka z makaronu **(ZZG)**, fasoli czerwonej, ogórka konserwowego, kukurydzy, papryki, kurczaka 180g, kiełbasa rawska 50g **(G)**, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62,5g **(ZZG),** razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Szynka gotowana70g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbata
Dieta: cukrzycowa
Kiełbasa rawska 70g **(G)**, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Sałatka z makaronu **(ZZG)**, fasoli czerwonej, ogórka konserwowego, kukurydzy, papryki, Kurczaka 180g

Kaloryczność: dieta podstawowa 2.942, łatwostrawna 2.730, cukrzycowa 2.612
Białko: dieta podstawowa 127, łatwostrawna 112.70, cukrzycowa 131.80
Tłuszcze: dieta podstawowa 110.49, łatwostrawna 103.18, cukrzycowa 106.64
Węglodowany: dieta podstawowa 372.62, łatwostrawna 365.05, cukrzycowa 303.11
Warzywa: dieta podstawowa 465.40, łatwostrawna 465.40, cukrzycowa 545.40

Dieta: cukrzycowa
Krupnik ryżowy z zie
pieczarkowy **(ZZG)**,
kiszonego, ogórka z

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z twarogie
Dzieci
Placuszki z jabłkiem

Kolacja

Dieta : podstawow
Pasta z tuńczyka **(R,**
chleb razowy 30g **(Z**
Dieta: łatwostrawn
Ryba gotowana w ja
serek kanapkowy 5
Dieta: cukrzycowa
Pasta z tuńczyka **(R,**
Herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Paprykarz 50g **(R, S**

Kaloryczność:
d.podstawowa 2.66
d.łatwostrawa 2.64
d.cukrzycowa 2.229

Białko:
d.podstawowa 259.
d.łatwostrawna 123
d.cukrzycowa 264.5
Tłuszcze:
d.podstawowa 81.7
d.łatwostrawna 83.
d.cukrzycowa 80.22
Węglodowany
d.podstawowa 373.
d.łatwostrawna 367
d.cukrzycowa 272.6
Warzywa:

Piątek
ıleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 60g, jajko 1szt gotowane **(J)**, masło 12,5g **(MIPP),** ogórek ziel. 80g, ıleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata ıleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 60g, jajko 1szt gotowane na miękkob**(J)**, masło 12,5g **(MIPP),** 150g, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata ıasło 12,5g **(MIPP)**, ogórek ziel.80g, pomarańcz 150g, chleb razowy 125g **(ZZG)**,herbata b/cukru
akaronem zasmażana **(ZZG)**, kotlet rybny smaż na oleju **(J, R, ZZG)**, sos pieczarkowy **(ZZG)**, em, surówka z kiszonej kapusty, marchwii, papryki, ogórka kiszonego, ɔ żydowsku, kompot jabłkowy emniakami **(S)**, makaron z masłem i białym serem **(MIPP, ZZG)**,

Data: 03.01.2026 Sobota

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kawa inka na mleku, twaróg 60g **(MIPP)**, szynkowa 60g, rzodkiewka 3szt, masło 12,5g **(MIPP)**, chle
pszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Dieta: łatwostrawna

Kawa inka na mleku **(MIPP, ZZG)**, twaróg 60g **(MIPP)**, szynkowa 60g, sałata, masło 12,5g **(MIPP)**, b
herbata

Dieta: cukrzycowa

Twaróg 80g **(ZZG)**, masło 12,5g **(MIPP)**, rzodkiewka 3szt, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, jabłko 150g

Dieta: łatwostrawna

Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, jabłko 150g gotowane

Dieta: cukrzycowa

Szynkowa 50g, sałata, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa szczawiowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(MIPP, S)**, karkówka pieczona po myśliwsku **(S**
kasza pęczak **(ZZG)**, surówka z papryki, jabłka, ogórka kiszonego i pora z olejem, kompot trus.

Dieta: łatwostrawna

Zupa ziemniaczana z pomidorami zabielana mlekiem **(S, MIPP)**, potrawka wołowa **(ZZG)**, kasza jęcz
marchewka gotowana **(ZZG)**, kompot truskawkowy

Dieta: cukrzycowa

Data: 4.01.2026 Niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa

Szynka konserwowa 80g, ser topiony 50g **(MIPP)**, mas
chleb pszenny 60g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, her

Dieta: łatwostrawna

Szynka konserwowa 80g, serek kanapkowy 50g **(MIPP**
bułka pszenna 89g **(ZZG**), herbata

Dieta: cukrzycowa

Szynka konserwowa 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, ogórek
herbata b/ cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**

Dieta: łatwostrawna

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**

Dieta: cukrzycowa

Jogurt naturalny 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Rosół drobiowy z makaronem **(S, ZZG)**, udko duszone
z selera **(S)**, jabłka,marchewki z sosem jogurtowo-maj

Dieta: łatwostrawna

Zupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(S,**
surówka z marchwii i jabłka z jogurtem, kompot wielo

Zupa szczawiowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(MIPP, S)**, karkówka pieczona po myśliwsku **(Z**
kasza pęczak **(ZZG)**, surówka z papryki, jabłka, ogórka kiszonego i pora z olejem, kompot trus. b/c

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórka kiszonego **(ZZG, R)**

Dzieci

Serek waniliowy 1szt **(MIPP)**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Polędwica drobiowa 60g, dżem owocowy 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62
chleb razowy 30h **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Polędwica drobiowa 60g, dżem truskawkowy 60g, pomidor b/ skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),**
bułka pszenna 89g,**(ZZG)** herbata

Dieta: cukrzycowa

Polędwica drobiowa 80g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata b/cu

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Jajko gotowane 1szt **(J)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Kaloryczność:

d.podstawowa 2.735

d.łatwostrawna 2.299

d.cukrzycowa 2.821

Białko:

d.podstawowa 90.44

d.łatwostrawna 93.51

Dieta: cukrzycowa

Zupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śm
koperkiem, surówka z selera, jabłka, marchewki z sos
wieloowocowy b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z żółtym serem i ogórkiem zielonym **(ZZG, M**

Dzieci

Kisiel z jabłkiem, herbatniki **(J, ZZG, MIPP)**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Szynka drobiowa 80g, pasta z jaj 2szt **(J)**, papryki, ogó
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawn

Szynka drobiowa 80g, pasta z jaj 2szt z koperkiem **(J)**,
herbata

Dieta: cukrzycowa

Pasta z jaj 2szt **(J)**, papryki, ogórka kisz., masło 12,5g **(**

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Szynka drobiowa 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Kaloryczność:

d.podstawowa 2.315

d.łatwostrawna 2.179

d.cukrzycowa 2.361

Białko:

d.cukrzycowa 171.24

Tłuszcze:

d.podstawowa 123.89

d.łatwostrawa 74.57

d.cukrzycowa 121.12

Węglodowany

d.podstawowa 301.93

d.łatwostrawna 314.87

d.cukrzycowa 261.47

Warzywa:

d.podstawowa 465.60

d.łatwostrawna 475.30

d.cukrzycowa 485.60

d.podstawowa 107.99

d.łatwostrawna 115.71

d.cukrzycowa 118.21

Tłuszcze:

d.podstawowa 126.13

d.łatwostrawa 120.83

d.cukrzycowa 127.87

Węglodowany

d.podstawowa 275.75

d.łatwostrawna 257.87

d.cukrzycowa 284.70

Warzywa:

d.podstawowa 605.20

Data: 05.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Zacierki na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 40g, jajko gotowane 1szt **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, pom
pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatapszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, h

Dieta: łatwostrawna

Zacierki na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 40g, jajko gotowane na miękko 1szt **(J)**, masło 12,5g **(M**
bez skórki, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbatabez skórki, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbatabez skór

Dieta: cukrzycowa

Jaja gotowane 2szt **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, pomidor 80g, chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata b/cuk

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek wa**

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek wa**

Dieta: cukrzycowa

Serek wiejski 150g **(MIPP)Serek wiejski 150g (MIPP)Serek wiejski 150g (MIPP)Serek wiejski 150g**

Obiad

Dieta : podstawowa

Biały barszcz z makaronem zabielany śmietaną **(ZZG, MIPP, S)**, filet drobiowy smażony 150 g **(ZZG,**
koperkiem, sałatka z gotowanej czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z olejem, kisiel do picia

Dieta: łatwostrawna

Biały barszcz z makaronem zabielany mlekiem **(ZZG, MIPP, S)**, filet drobiowy gotowany 150 g, sos
ziemniaki z koperkiem, buraczki z jabłkiem **(ZZG)**, kisiel do piciaziemniaki z koperkiem, buraczki z j

Dieta: cukrzycowa

Biały barszcz z makaronem razowym zabielany śmietaną **(ZZG, MIPP, S)**, kotlet drobiowy smażony na oleju 150g **(ZZG, J)**, ziemniaki z koperkiem, sałatka z gotowanej czerwonej kapusty, jabłka, cebu olejem, kisiel do picia b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z paprykarzem **(ZZG, SO, G, R)Kanapka z paprykarzem (ZZG, SO, G, R)Kanapka z papryka**

Dzieci

Kanapka z twarogiem **(ZZG, MIPP)Kanapka z twarogiem (ZZG, MIPP)Kanapka z twarogiem (ZZG, I**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Parówki na gorąco 150g **(ZZG, SO)**, jabłko 150g , masło 12,5g **(MIPP)**, ciasto drożdżowe 50g **(MIPP** chleb pszenny 62,5g **(ZZG) chleb pszenny 62,5g (ZZG) chleb pszenny 62,5g (ZZG)**

Dieta: łatwostrawna

Parówki na gorąco 150g **(SO, ZZG**), jabłko 150g, masło 12,5g **(MIPP)**, ciasto drożdżowe 50g **(MIPP,** bułka 73g **(ZZG)bułka 73g (ZZG)bułka 73g (ZZG)**

Dieta: cukrzycowa

Parówkowa na gorąco 150g **(SO, ZZG)**, jabłko 150g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, h

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Ser biały 50g **(MIPP),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, papryka czerwonaSer biały 50g **(MIPP),** chleb razow

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa 2.737

d.łatwostrawna 2.593

d.cukrzycowa 2.591

Białko:**Białko**:

d.podstawowa 113.62

	d.łatwostrawna 124.38
	d.cukrzycowa 126.57
	Tłuszcze: **Tłuszcze**:
	d.podstawowa 117.66
	d.łatwostrawna 102.01
	d.cukrzycowa 123.86
	Węglodowany
	d.podstawowa 314.41
	d.łatwostrawna 309.94
	d.cukrzycowa 263.24
	Warzywa:
	d.podstawowa 440.10
	d.łatwostrawna 415.10

Data: 06.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Makaron na mleku **(ZZG, MIPP)**, pasta z twarogu i szynki drobiowej ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, c
masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** herbatamasło 12,5g **(MIPP**

Dieta: łatwostrawna

Makaron na mleku **(ZZG, S, MIPP)**, pasta z twarogu i szynki drobiowej 60g **(MIPP)**, dżem 50g, masł
pszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenna 73g (**Z**

Dieta: cukrzycowa

Pasta z twarogu i szynki drobiowej ze szczypiorkiem 80g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razow
herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt o**

Dieta: łatwostrawna

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt o**

Dieta: cukrzycowa

Jogurt naturalny 150g **(MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt n**

Obiad

Dieta : podstawowa

Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną **(S, MIPP)**, pulpet wieprzowy **(ZZG, J, S)**, sos po
kasza bulgur **(ZZG)**, sałata ze śmietaną **(MIPP)**, kompot jabłkowykasza bulgur **(ZZG)**, sałata ze śmie

Dieta: łatwostrawna

Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany mlekiem **(S, MIPP)**, pulpet wieprzowy **(ZZG, S, J)**, sos po
kasza kuskus **(ZZG)**, sałata z jogurtem **(MIPP)**, kompot jabłkowykasza kuskus **(ZZG)**, sałata z jogurte

Dieta: cukrzycowa
Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną **(MIPP, S)**, pulpet wieprzowy **(ZZG, S, J)**, sos po
kasza bulgur **(ZZG)**, sałata ze śmietaną **(MIPP)**, kompot jabłkowy b/cukrukasza bulgur **(ZZG)**, sałata

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z jajkiem i sałatą **(ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZ**
Dzieci
Placuszki bananowe **(MIPP, ZZG, J)**, sok hortexPlacuszki bananowe **(MIPP, ZZG, J)**, sok hortexPlacu

Kolacja

Dieta : podstawowa
Pasta z soczewicy 150 g, polędwica sopocka (60g), ogórek kiszony 80g, kiełki (10 g) mandarynka 15
masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62,5g **(ZZG),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIP**
Dieta: łatwostrawna
Polędwica sopocka 60g, sałata, miód sztuczny 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(ZZG)**,
mandarynka 150g
Dieta: cukrzycowa
Pasta z soczewicy 150g, kiełki, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),Pa**
herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Polędwica sopocka 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidor 80gPolędwica sopocka 50g, chleb razow

Kaloryczność:**Kaloryczność**:
d.podstawowa 2.596
d.łatwostrawna 2295
d.cukrzycowa 2591

Białko:**Białko**:
d.podstawowa 106.41
d.łatwostrawna 114.76
d.cukrzycowa 141.98
Tłuszcze: **Tłuszcze**:
d.podstawowa 103.38
d.łatwostrawna 75.95
d.cukrzycowa 108.48
Węglodowany
d.podstawowa 305.96
d.łatwostrawna 317.59
d.cukrzycowa 267.28

Data: 07.01. 03.12.2025 Środa

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kaszka kukurydziana na mleku **(MIPP)**, szynka konserwowa 50g, ser żółty 40g, (**MIPP)** papryka 80g masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 50g **(ZZG)**,chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIPP)**

Dieta: łatwostrawna

Kaszka kukurydziana na mleku **(MIPP)**, szynka konserwowa 50g, serek kanapkowy 50g **(MIPP)**, sał masło 12,5g **(MIPP)**,bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIPP)**,bułka pszenna 73g **(ZZG**

Dieta: cukrzycowa

Szynka konserwowa 80g, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata Szy b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 1

Dieta: łatwostrawn

Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 1

Dieta: cukrzycowa

Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 1

Obiad

Dieta : podstawowa

Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i pomidorami **(S, ZZG)**, wątróbka drobiowa duszona **(ZZG** sałatka z ogórka kiszonego, cebuli i marchewki, napój miętowy

Dieta: łatwostrawna

Zupa z płatków jęczmiennych z ziemniakami **(ZZG, S)**, rizotto z mięsem i warzywami, buraczki **(ZZG** napój miętowy

Dieta: cukrzycowa
Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i pomidorami **(S, ZZG)**, wątróbka drobiowa duszona **(ZZG**
sałatka z kiszonego ogórka, cebuli, marchewki, napój miętowy b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem **(ZZG, MIPP)Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem (ZZG, MI**
Dzieci
Sałatka owocowa, chrupki

Kolacja

Dieta : podstawowa
Sałatka z kaszy kuskus (ZZG) z ananasem, kukurydzą i kurczakiem 160g, jajko gotowane 1szt **(J)**, sa
masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIPP**
Dieta: łatwostrawna
Jaja gotowane na miękko 2szt **(J)**, pasta drobiowo-warzywna 80g, sałata, masło 12,5g **(MIPP),Jaja**
bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, herb
Dieta: cukrzycowa
Jaja gotowane 2szt **(J)**, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata b/cukruJaja g
asta z soczewicy 150g, kiełki, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g **(ZZG),Pasta z soczewicy 150g, kiełki, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g (M**

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Pasta drobiowo-warzywna 80g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałataPasta drobiowo-warzywna 80g, chl

Kaloryczność:**Kaloryczność**:
d.podstawowa 2.489
d.łatwostrawna 2.257
d.cukrzycowa 2.134

Białko:**Białko**:
d.podstawowa 115.86

d.łatwostrawna 111.32
d.cukrzycowa 121.46

Tłuszcze: **Tłuszcze**:
d.podstawowa 109.28
d.łatwostrawna 98.07
d.cukrzycowa 107.02

Węglodowany
d.podstawowa 304.48
d.łatwostrawna 303.83
d.cukrzycowa 275.43

Warzywa:
d.podstawowa 505.90
d.łatwostrawna 370.40

Data: 08.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza jęczmienna na mleku **(MIPP, ZZG)**, twaróg z rzodkiewką 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40
chleb pszenny 50g **(ZZG),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, mandarynka 1szt,herbatachleb pszenny 50g **(ZZ**

Dieta: łatwostrawna

Kasza jęczmienna na mleku **(ZZG, MIPP)**, twaróg 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g, sałata, mas
bułka pszenna 73g **(ZZG)**, mandarynka 1szt, herbatabułka pszenna 73g **(ZZG)**, mandarynka 1szt, he

Dieta: cukrzycowa

Twaróg z rzodkiewką 80g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP**), chleb razowy 95g **(ZZG)**, jabłko 1szt, herbat

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Bułeczka maślana z budyniem **(MIPP, J, ZZG)Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)Bułeczk**

Dieta: łatwostrawna

Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)

Dieta: cukrzycowa

Polędwica drobiowa 40g, chleb razowy 30g **(ZZG)Polędwica drobiowa 40g, chleb razowy 30g (ZZ**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa brokułowa z zacierką zasmażana **(ZZG, S)**, gołąbki z mięsem i ryżem, sos pieczarkowy **(ZZG)**, z
z koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowocowyz koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloow

Dieta: łatwostrawna

Zupa zacierkowa z ziemniakami **(ZZG, S)**, pulpet wieprzowy **(ZZG)**, sos koperkowy **(ZZG)**, kasza jęcz
marchewka gotowana **(ZZG)**, kompot wieloowocowymarchewka gotowana **(ZZG)**, kompot wieloov

Dieta: cukrzycowa

Zupa brokułowa z zacierką zasmażana **(ZZG, S)**, gołąbki z mięsem i ryżem, sos pieczarkowy **(MIPP)**,
z koperkiem, sałatka z buraka, jabłka, ogórka kiszonego, pora z olejem, kompot owocowy b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z serem żółtym i sałatą **(ZZG, MIPP)Kanapka z serem żółtym i sałatą (ZZG, MIPP)Kanapk**

Dzieci

Kisiel, biszkopty

Kolacja

Dieta : podstawowa

Marmolada 40g, szynka gotowana 60g, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62,5g **(Z**
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Marmolada 40g, szynka gotowana 60g, sałata, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(ZZG)**,Mar
herbata

Dieta: cukrzycowa

Szynka gotowana 80g, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukru
otowane 2szt **(J)**, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata b/cukruJaja gotowane 2szt **(J)**, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** he

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Jajko gotowane 1szt **(J)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, ogórek zileony 80gJajko gotowane 1szt **(J)**, chleb

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa 2.654

d.łatwostrawna 2.648

d.cukrzycowa 2.423

Białko:**Białko**:

d.podstawowa 102.95

d.łatwostrawna 105.34

	d.cukrzycowa 117.49
	Tłuszcze: **Tłuszcze**:
	d.podstawowa 102.25
	d.łatwostrawna 94.31
	d.cukrzycowa 108.69
	Węglodowany
	d.podstawowa 345.55
	d.łatwostrawna 363.04
	d.cukrzycowa 272.06
	Warzywa:
	d.podstawowa 577.30
	d.łatwostrawna 320.30
	d.cukrzycowa 682.40

Data: 09.01.2026 Piątek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza manna na mleku **(MIPP, ZZG)**, ser capresi 50g, **(MIPP)** dżem 60g, masło 12,5g **(MIPP),** grejpf
chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 3

Dieta: łatwostrawna

Kasza manna na mleku **(MIPP, ZZG)**, jajko gotowane na miękko 1szt **(J)**, dżem 60g, masło 12,5g **(M**
pomarańcz 150g, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata b/cukrupomarańcz 150g, bułka pszenna 73g **(Z**

Dieta: cukrzycowa

Ser capresi 100g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP)**, grejpfrut 200g, chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata b/

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek wa**

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek wa**

Dieta: cukrzycowa

Serek wiejski 150g **(MIPP)Serek wiejski 150g (MIPP)Serek wiejski 150g (MIPP)Serek wiejski 150g**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa jarzynowa z makaronem zabielana śmietaną **(MIPP, ZZG, S)**, kotlet rybny smażony na oleju **(M**
koperkiem, surówka z kiszonej kapusty, jabłka, marchewki z olejem kisiel do picia

Dieta: łatwostrawna

Zupa jarzynowa z makaronem zabielana mlekiem **(MIPP, S, ZZG)**, pulpet rybny **(R, J, ZZG)**, sos kope
sałata lodowa z sosem jogurtowym **(MIPP)sałata lodowa z sosem jogurtowym (MIPP)sałata lodo**

Dieta: cukrzycowa
Zupa jarzynowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, kotlet rybny smażony
ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty, jabłka, marchewki z olejem,
kisiel do picia b/c

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z pastą z tuńczyka i szczypiorku **(R, ZZG)Kanapka z pastą z tuńczyka i szczypiorku (R, ZZG**
Dzieci
Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem **(MIPP, ZZG, J)Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem (MIPP,**

Kolacja

Dieta : podstawowa
Paprykarz 60g **(R, SO, G, ZZG)**, twarożek z ogórkiem zielonym 60g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** chl
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Twarożek z koperkiem 80g, **(MIPP)** masło 12,5g **(MIPP)**, miód sztuczny 50g bułka 89g **(ZZG)**, herba
Dieta: cukrzycowa
Paprykarz 60g **(R, GO, S, ZZG)**, ogórek zielony 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, he

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Ser biały 60g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, rzodkiewki 3 sztukiSer biały 60g **(MIPP)**, chleb razov

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa	2.383
d.łatwostrawa	2.204
d.cukrzycowa	2.594

Białko:**Białko**:

d.podstawowa	98.41

d.łatwostrawa	109.51
d.cukrzycowa	163.69
Tłuszcze: **Tłuszcze**:	
d.podstawowa	72.20
d.łatwostrawa	51.77
d.cukrzycowa	79.08
Węglodowany	
d.podstawowa	312.29
d.łatwostrawa	341.92
d.cukrzycowa	301.82
Warzywa:	
d.podstawowa	460.20
d.łatwostrawa	415.30

Data: 10.01.2026 Sobota

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kawa inka na mleku, ogonówka 60g, ser topiony 50g, masło 12,5g (MIPP), papryka 80g, chleb pszenny 62,5g,chleb razowy 30g (ZZG)

Dieta: łatwostrawna

Kawa inka na mleku, ogonówka 60g, ser biały 60g, masło 12,5g (MIPP), sałata, bułka pszenna 89g

Dieta: cukrzycowa

Ogonówka 80g, masło 12,5g (MIPP), papryka 80g, chleb razowy 125g, herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, banan 180gCiasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, banan

Dieta: łatwostrawna

Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**,banan 180gCiasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**,banan 1

Dieta: cukrzycowa

Ser biały 60g **(MIPP)**, jabłko 150g, chleb razowy 30g **(ZZG)Ser biały 60g (MIPP)**, jabłko 150g, chleb

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, filet drobiowy grilowany **(J, ZZG)**, sos tza ziemniakiz koperkiem, brokuł z bułeczką **(ZZG, MIPP)**, kompot jabłkowyziemniakiz koperkiem, bro

Dieta: łatwostrawna

Zupa pomidorowa z ryżem zabielana mlekiem **(MIPP, ZZG)**, hache drobiowo-warzywne, ziemniaki koperkiem, kalafior z bułeczką **(ZZG, MIPP)**, kompot jabłkowykoperkiem, kalafior z bułeczką **(ZZG,**

Dieta: cukrzycowa

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana śmietaną **(MIPP, S)**, filet drobiowy grilowany, sos
tzacyki **(MIPP)**, ziemniaki z koperkiem, brokuł z bułeczką **(MIPP, ZZG)**, kompot jabłkowytzacyki **(M**

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z paprykarzem **(ZZG, R, GO, S, ZZG)Kanapka z paprykarzem (ZZG, R, GO, S, ZZG)Kanapka**

Dzieci

Jogurt owocowy 1szt **(MIPP)**, herbatniki 50g **(MIPP, J, ZZG)Jogurt owocowy 1szt (MIPP)**, herbatni

Kolacja

Dieta : podstawowa

Pasta z jaj 2szt ze szczypiorkiem **(J)**, polędwica drobiowa 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 6
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Pasta z jaj 2szt z koperkiem **(J)**, polędwica drobiowa 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(**

Dieta: cukrzycowa

Pasta z jaj 2szt ze szczypiorkiem **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Polędwica drobiowa 60g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidor 80gPolędwica drobiowa 60g, chleb raz

Kaloryczność:**Kaloryczność**:	
d.podstawowa	2.451
d.łatwostrawa	2.166
d.cukrzycowa	2.165
Białko:**Białko**:	
d.podstawowa	115.17
d.łatwostrawa	121.15
d.cukrzycowa	130.71

Tłuszcze: **Tłuszcze**:	
d.podstawowa	90.25
d.łatwostrawa	65.56
d.cukrzycowa	75.01
Węglodowany	
d.podstawowa	303.32
d.łatwostrawa	297.62
d.cukrzycowa	262.37
Warzywa:	
d.podstawowa	620.30
d.łatwostrawa	565.40
d.cukrzycowa	590.30

Data: 11.01.2026 Niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa

Twaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, ch
pszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** pomarańcza 150g, herbatapszenny 62,5g **(ZZG)**, chle

Dieta: łatwostrawna

Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP**
bułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, h

Dieta: cukrzycowa

Twaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, ch
razowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herb

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt o**

Dieta: łatwostrawna

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt o**

Dieta: cukrzycowa

Jogurt naturalny 150g **(MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt n**

Obiad

Dieta : podstawowa

Rosół drobiowy z makaronem **(S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniaki zRosół drobiowy z makaronem
koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowocowykoperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowoc

Dieta: łatwostrawna

Zupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(MIPP, S, ZZG)**, udko z kurczaka gotowane, zien
z koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowocowyz koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloow

Dieta: cukrzycowa

Zupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, udko gotowane, ziem

z koperkiem, mizeria ze śmietaną **(MIPP)z koperkiem, mizeria ze śmietaną (MIPP)z koperkiem, m**

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J)

Dzieci

Kanapka z jajkiem i sałatą **(ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZ**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Dżem owocowy 60g, pasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb p

chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Dżem truskawkowy 60g, szynka drobiowa 60g, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** bułka pszenna 89g **(ZZ**

Dieta: cukrzycowa

Pasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herb

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Szynka drobiowa 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałataSzynka drobiowa 50g, chleb razowy 30g **(ZZG**

Kaloryczność:**Kaloryczność**:	
d.podstawowa	2.197
d.łatwostrawa	2.074
d.cukrzycowa	2.428
Białko:**Białko**:	
d.podstawowa	90.77
d.łatwostrawa	98.98

d.cukrzycowa	122.79
Tłuszcze: **Tłuszcze**:	
d.podstawowa	81.14
d.łatwostrawa	72.61
d.cukrzycowa	103.41
Węglodowany	
d.podstawowa	286.25
d.łatwostrawa	277.54
d.cukrzycowa	265.34
Warzywa:	
d.podstawowa	482.30
d.łatwostrawa	440.00
d.cukrzycowa	470.40

lebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g,
eb razowy 30g **(ZZG),** pomarańcza 150g, herbatapszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** pomarańcza 150g, herbatapszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZ**

P), Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomic
herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbat

lebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g,
bata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, he

(S, ZZG), udko gotowane, ziemniaki zRosół drobiowy z makaronem **(S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniaki zRosół drobiowy z makaronem **(S, ZZG)**, udko gotowane, zier

nniakiZupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(MIPP, S, ZZG)**, udko z kurczaka gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(MI**

niakiZupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmie

szenny 62,5g (ZZG),Dżem owocowy 60g, pasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62,5g (ZZG),Dżem owocowy 60g, pasz

G), herbataDżem truskawkowy 60g, szynka drobiowa 60g, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbataDżem truskawkowy 60g, szynka drobiowa 6

bata b/ cukruPasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata b/ cukruPasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papr

, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorki

dor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** Twaróg z koperkiem 60g **(**

, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorki

PP, S, ZZG), udko z kurczaka gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(MIPP, S, ZZG)**, udko z kurczaka gotowane, ziemniaki

etaną **(MIPP, S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniaki

iem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb

MIPP), szynka gotowana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),**

iem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb