

Data: 12.01.2026	Poniedziałek	Data: 13.01.2026	Wtorek
Śniadanie		Śniadanie	
Dieta podstawowa		Dieta podstawowa	
Płatki jęczmienne na mleku (MIPP, ZZG), dżem owocowy 40g, jajko gotowane 1szt (J), ogórek zielony 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata		Płatki owsiane na mleku (MIPP, ZZG), twaróg z papryką 80g, chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata,	
Dieta: łatwostrawna		Dieta: łatwostrawna	
Płatki jęczmienne na mleku (MIPP, ZZG), dżem owocowy 40g, jajko gotowane na miękko 1szt (J), sałata 80g, masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 73g (ZZG), herbata		Płatki owsiane na mleku (MIPP, ZZG), twaróg z koperkiem 80g, bułka pszenna 73g (ZZG), herbata, pomarańcz 150g	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Południca wiep. 70g, masło 12,5g (MIPP), ogórek zielony 80g, chleb razowy 125g, (ZZG) herbata b/cukier		Szynka drobiowa 80g, papryka 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 30g, pomarańcz 150g	
II Śniadanie		II Śniadanie	
Dieta : podstawowa		Dieta : podstawowa	
Serek waniliowy 150g (MIPP)		Jogurt owocowy 150g (MIPP)	
Dieta: łatwostrawna		Dieta: łatwostrawna	
Serek waniliowy 150g (MIPP)		Jogurt owocowy 150g (MIPP)	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Serek wiejski 150g (MIPP)		Jogurt naturalny 150g (MIPP)	
Obiad		Obiad	
Dieta : podstawowa		Dieta : podstawowa	
Biały barszcz z makaronem zabieleny śmietaną (MIPP, S, ZZG), zapiekanka z ziemniaków, kielbasy, jaj, ciasto, pieczarek, natki pietr.sos pomidorowy (ZZG), sałata masłowa ze śmietaną (MIPP), kompot truskawkowy		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleną śmietaną (MIPP, S, ZZG), kasza jęczmienna (ZZG), surówka z kapusty pekińskiej, jabłko, Kisiel do picia	
Dieta: łatwostrawna		Dieta: łatwostrawna	
Biały barszcz z makaronem zabieleny zawiesiną mąki i mleka (MIPP, S, ZZG), pulpet drobiowy (ZZG, J), ziemniaki, sałata masłowa z jogurtem (MIPP), kompot truskawkowy		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleną mlekiem (MIPP, S, ZZG)	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	

Biały barszcz z makaronem razowym zabieleny śmietaną (MIPP, S, ZZG), pulpet drobiowy (J, ZZG), sos jęczmienna (ZZG), surówka z marchwii, jabłka z jogurtem (MIPP, J, ZZG) ziemniaki, sałata masłowa ze śmietaną (MIPP), kompot truskawkowy b/cukru	Dieta: cukrzycowa Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleną śmietaną (MIPP), jęczmienna (ZZG), surówka z kapusty pekińskiej, marchwii i pietruszki b/cukru
Podwieczorek	Podwieczorek
Dieta: cukrzycowa Kanapka z pastą z tuńczyka (J, ZZG, R)	Dieta: cukrzycowa Naleśniki z mąki razowej (ZZG, J, MIPP)
Dzieci Galaretkę owocową, biszkopty 30g (MIPP, J, ZZG)	Dzieci Naleśniki z dżemem (ZZG, MIPP, S), sok hortex
Kolacja	Kolacja
Dieta : podstawowa Kiełbasa parówkowa na gorąco 150g (ZZG, SO), musztarda 20g (G), masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 30g (J), jabłko 150g (J), chleb razowy 30g (ZZG), herbata	Dieta : podstawowa Krakowska 80g (G), masło 12,5g (MIPP), ogórek konserwowy 50g (J), chleb razowy 30g (ZZG), herbata owocowa
Dieta: łatwostrawna Kiełbasa parówkowa na gorąco 150g(SO, ZZG), masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 89g (ZZG), jabłko 150g (J), chleb razowy 30g (ZZG), herbata	Dieta: łatwostrawna Szunka drobiowa 80g, masło 12,5g (MIPP), ziemniaki 100g (J), chleb razowy 30g (ZZG), herbata owocowa
Dieta: cukrzycowa Kiełbasa parówkowa na gorąco (ZZG, SO), masło 12,5g (MIPP), jabłko 150g, chleb razowy 95g (ZZG), herbata owocowa	Dieta: cukrzycowa Krakowska 80g (G), masło 12,5g (MIPP), ogórek konserwowy 50g (J), chleb razowy 30g (ZZG), herbata owocowa b/cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny
Dieta: cukrzycowa Jajo gotowane 1szt (J), sałata, chleb razowy 30g (ZZG)	Dieta: cukrzycowa Ser biały 50g (MIPP), chleb razowy 30g (ZZG)
Kaloryczność: d.podstawowa 2.634 d.łatwostrawna 2.467 d.cukrzycowa 2.426	Kaloryczność: d.podstawowa 2.674 d.łatwostrawna 2.157
Białko: d.podstawowa 103.86 d.łatwostrawna 119.72 d.cukrzycowa 187.11	Białko: d.podstawowa 103.86 d.łatwostrawna 119.72 d.cukrzycowa 187.11

Tłuszcze:	
d.podstawowa	116.25
d.łatwostrawna	97.07
d.cukrzycowa	97.22
Węglodowany	
d.podstawowa	289.16
d.łatwostrawna	300.48
d.cukrzycowa	256.77
Warzywa:	
d.podstawowa	445.20
d.łatwostrawna	295.30
d.cukrzycowa	375.20

d.cukrzycowa	2.738
Białko:	
d.podstawowa	100.74
d.łatwostrawna	123.64
d.cukrzycowa	139.12
Tłuszcze:	
d.podstawowa	120.99
d.łatwostrawna	69.43
d.cukrzycowa	101.86
Węglodowany	
d.podstawowa	281.02
d.łatwostrawna	274.23
d.cukrzycowa	330.18
Warzywa:	
d.podstawowa	472.20
d.łatwostrawna	465.30
d.cukrzycowa	555.20

	Data: 14.01.2026 Środa
	Śniadanie
	Dieta podstawowa Ryż na mleku (MIPP), polędwica wieprzowa 50g, pasta z jaj 1szt ze szczypiorkiem (J), banan 180g, masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata Dieta: łatwostrawna Ryż na mleku (MIPP), polędwica wieprzowa 50g, pasta z jaj 1szt z koperkiem (J), banan 180gg masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 73g (ZZG), herbata Dieta: cukrzycowa Polędwica wieprzowa 80g, ogórek zielony 80g, jabłko 150g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 125g (ZZG), herbata b/cukru
	II Śniadanie
	Dieta : podstawowa Kefir 150g (MIPP) Dieta: łatwostrawna Kefir 150g (MIPP) Dieta: cukrzycowa Kefir 150g (MIPP)
	Obiad
	Dieta : podstawowa Zupa pieczarkowa z makaronem zabelana śmietaną (ZZG, S, MIPP), biała kiełbasa pieczona z cebulą (S, GO) ziemniaki z koperkiem, surówka z marchwii i jabłka z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy Dieta: łatwostrawna Zupa z białych warzyw z makaronem zabelana mlekiem (ZZG, S, MIPP), potrawka wołowa (ZZG, G), ziemniaki, marchewka gotowana, kompot jabłkowy

	Dieta: cukrzycowa Zupa pieczarkowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną (ZZG, S, MIPP) , potrawka wołowa (G, ZZG) , ziemniaki, surówka z marchwii i jabłka z jogurtem (MIPP) , kompot jabłkowy b/cukru
	Podwieczorek
	Dieta: cukrzycowa Kanapka z paprykarzem (ZZG, R, GO, S) Dzieci Budyń na mleku z sokiem owocowym (ZZG, J, MIPP) , biszkopty (ZZG, MIPP, J)
	Kolacja
	Dieta : podstawowa Ser biały 60g (MIPP) , dżem 60g, sałata, masło 12,5g (MIPP) , chleb pszenny 62,5g (ZZG) , chleb razowy 30g (ZZG) , herbata
	Dieta: łatwostrawna Ser biały 80g (MIPP) , sałata, dżem 60g, masło 12,5g (MIPP) , bułka pszenna 89g (ZZG) , herbata
	Dieta: cukrzycowa Ser biały 80g (MIPP) , sałata, masło 12,5g (MIPP) , chleb razowy 95g (ZZG) , herbata b/cukru
ci 80g, masło 12,5g (MIPP) , bułka pszenna 89g (ZZG) ,	
	Posiłek nocny
	Dieta: cukrzycowa Pasta ze schabu z marchewką 80g, chleb razowy 30g (ZZG)
	Kaloryczność: d.podstawowa 2.519 d.łatwostrawa 2.216 d.cukrzycowa 2.178
	Białko: d.podstawowa 91.34 d.łatwostrawa 111.81 d.cukrzycowa 133.01

Tłuszcze:	
d.podstawowa	104.67
d.łatwostrawa	60.71
d.cukrzycowa	69.10
Węglodowany	
d.podstawowa	311.77
d.łatwostrawa	327.68
d.cukrzycowa	277.02
Warzywa:	
d.podstawowa	465.40
d.łatwostrawa	530.40
d.cukrzycowa	590.30

Data:15.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza manna na mleku (**ZZG, MIPP**), twaróg z tuńczykiem i szczypiorkiem 60g (**R, MIPP**), sałata, masło 12,5g (**MIPP**), chleb pszenny 50g (**ZZG**), chleb razowy 30g (**ZZG**), herbata

Dieta: łatwostrawna

Kasza manna na mleku (**ZZG, MIPP**), twaróg z brzoskwinia 60g (**MIPP**), sałata, masło 12,5g (**MIPP**), bułka pszenna 73g (**ZZG**), herbata

Dieta: cukrzycowa

Twaróg z tuńczykiem i szczypiorkiem 80g (**MIPP, R**), masło 12,5g (**MIPP**), chleb razowy 95g (**ZZG**), herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa fasolowa z ziemniakami zasmażana (**S, ZZG**), udko duszone, ryż warzywami, surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z jogurtem (**MIPP**), herbata owocowa do picia

Dieta: łatwostrawna

Zupa z płatków jęczmiennych z ziemniakami (**ZZG, S**), udko gotowane, ryż z warzywami, sos koperkowy (**ZZG**), surówka z sałaty lodowej, marchewki, jabłka z jogutrem (**MIPP**), herbata owocowa

Data: 16.01.2026 Piątek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Zacierki na mleku (**ZZG, MIPP**), marmolada 50g, p grejpfrut 200g, chleb pszenny 50g (**ZZG**), chleb ra

Dieta: łatwostrawna

Zacierki na mleku (**ZZG, MIPP**), marmolada 50g, p Pomarańcza 150g, bułka pszenna 73g (**ZZG**), herb

Dieta: cukrzycowa

Pasta z jaj 2szt z koperkiem (**J**), masło 12,5g (**MIPI**)

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g (**MIPP**)

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g (**MIPP**)

Dieta: cukrzycowa

Serek wiejski 150g (**MIPP**)

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa ogórkowa z ryżem zabelana śmietaną (**S, M** pieczarkowy (**ZZG**), surówka z ogórka zielonego, p

kompot wieloowocowy

Dieta: łatwostrawna

Zupa grysikowa z ziemniakami (**ZZG, S**), pierogi z l

kompot wieloowocowy

Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Zupa fasolowa z ziemniakami zasmażana (S, ZZG), udko duszone, ryż warzywami, surówka z sałaty sałat, pomidora, rzodkiewki z jogurtem (MIPP), herbata owocowa b/cukru do picia		Zupa ogórkowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną, oleju (ZZG, J), sos pieczarkowy (ZZG), surówka z ogórkami, kompot wieloowocowy b/cukru	
Podwieczorek		Podwieczorek	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Kanapeczka z jajkiem i ogórkiem kiszonym (ZZG, J)		Kanapeczka z paprykarzem (R, So, G, ZZG)	
Dzieci		Dzieci	
Kanapeczka z jajkiem i ogórkiem kiszonym (ZZG, J)		Budyń (ZZG, MIPP), chrupki	
Kolacja		Kolacja	
Dieta : podstawowa		Dieta : podstawowa	
Sałatka jarzynowa 180g (J, S), kiełbasa rawska 40g (G), masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 62,5g (ZZG), razowy 30g (ZZG), herbata		Pasta z makreli wędzonej (R), cebuli, ogórka kiszonych 30g (ZZG), banan 180g, herbata	
Dieta: łatwostrawna		Dieta: łatwostrawna	
Szynek gotowany 70g, sałata, jabłko pieczone 150g, masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 89g (ZZG), herbata		Ryba gotowana w jarzynach 150g (R, S), banan 180g, przemiał 89g (ZZG), serek kanapkowy 50g (MIPP),	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Kiełbasa rawska 70g (G), masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 125g (ZZG), herbata b/cukru		Pasta z makreli wędzonej (R), cebuli, ogórka kiszonych 30g, Herbata b/cukru	
Posiłek nocny		Posiłek nocny	
Dieta: cukrzycowa		Dieta: cukrzycowa	
Sałatka jarzynowa 180g (S, J)		Ser biały 50g (MIPP), chleb razowy 30g (ZZG)	
Kaloryczność:		Kaloryczność:	
d.podstawowa	2.615	d.podstawowa	2617
d.łatwostrawna	2.466	d.łatwostrawna	2680
d.cukrzycowa	2.342	d.cukrzycowa	2292
Białko:			
d.podstawowa	145.26		

d.łatwostrawa	101.44
d.cukrzycowa	161.67
Tłuszcze:	
d.podstawowa	85.03
d.łatwostrawa	75.94
d.cukrzycowa	83.62
Węglodowany	
d.podstawowa	358.78
d.łatwostrawa	345.85
d.cukrzycowa	285.87
Warzywa:	
d.podstawowa	315.50
d.łatwostrawa	340.20
d.cukrzycowa	345.50

Białko:	
d.podstawowa	100.05
d.łatwostrawa	128.08
d.cukrzycowa	112.36
Tłuszcze:	
d.podstawowa	89.03
d.łatwostrawna	72.01
d.cukrzycowa	93.30
Węglodowany	
d.podstawowa	526.96
d.łatwostrawna	394.26
d.cukrzycowa	435.39
Warzywa:	
d.podstawowa	700.1
d.łatwostrawna	490.30
d.cukrzycowa	520.20

Data: 17.01.2026	Sobota
Śniadanie	
Dieta podstawowa	
Kawa inka na mleku (MIPP, ZZG), twaróg z ziołami prowansalskimi 60g (MIPP), ogonówka 60g, masło 12,5g (MIPP), banan 180, chleb pszenny 62,5g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG)	
Dieta: łatwostrawna	
Kawa inka na mleku (MIPP, ZZG), twaróg z z koperkiem 60g (MIPP), ogonówka 60g, masło 12,5g (MIPP), banan 180g, bułka pszenna 89g (ZZG)	
Dieta: cukrzycowa	
Twaróg z ziołami prowansalskimi 80g (MIPP), masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG), herbata kawałkowa 100g	
II Śniadanie	
Dieta : podstawowa	
Ciasto drożdżowe 62,5g (MIPP, ZZG, J)	
Dieta: łatwostrawna	
Ciasto drożdżowe 62,5g (MIPP, ZZG, J)	
Dieta: cukrzycowa	
Ogonówka 50g, ogórek zielony 80g, chleb razowy 30g (ZZG)	
Obiad	
Dieta : podstawowa	
Zupa Koperkowa z makaronem zabieleną śmietaną (S, ZZG, MIPP), kapusta faszerowana (ZZG), sos ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraka, ogórka kiszzonego, jabłka, pora z olejem, napój miętowy	
Dieta: łatwostrawna	
Zupa koperkowa z makaronem zabieleną mlekiem (ZZG, MIPP, S), pulpet wieprzowy (ZZG, S, J), sos ziemniaki z koperkiem, buraczki (ZZG), napój miętowy	
Dieta: cukrzycowa	

Data: 18.01.2026
Śniadanie
Dieta podstawowa
Polędwica 100g, ogonówka 60g, masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 62,5g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG)
Dieta: łatwostrawna
Polędwica 100g, ogonówka 60g, masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 89g (ZZG)
Dieta: cukrzycowa
Polędwica 100g, ogonówka 60g, masło 12,5g (MIPP), herbata kawałkowa 100g
II Śniadanie
Dieta : podstawowa
Jogurt owocowy 150g
Dieta: łatwostrawna
Jogurt owocowy 150g
Dieta: cukrzycowa
Jogurt naturalny 150g
Obiad
Dieta : podstawowa
Zupa brokiewowa z makaronem zabieleną śmietaną (S, ZZG, MIPP), kapusta faszerowana (ZZG), sos ziemniaki z koperkiem, kasza pęczakowa, napój miętowy
Dieta: łatwostrawna
Zupa kalerwiewowa z makaronem zabieleną mlekiem (ZZG, MIPP, S), pulpet wieprzowy (ZZG, S, J), sos ziemniaki z koperkiem, kasza pęczakowa, napój miętowy
Dieta: cukrzycowa
Zupa kalerwiewowa z makaronem zabieleną mlekiem (ZZG, MIPP, S), pulpet wieprzowy (ZZG, S, J), sos ziemniaki z koperkiem, kasza pęczakowa, napój miętowy

	Zupa koperkowa z makaronem razowym zabelana śmietaną (S, ZZG, MIPP), kapusta faszerowana pomidorowy ZZG), ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraka, ogórka kiszzonego, jabłka, pora z olejem, napój miętowy	Dieta: cul Zupa brok kasza pęc
	Podwieczorek	Podwiecz
	Dieta: cukrzycowa Kanapka z pastą z tuńczyka i ogórka kiszzonego (R, ZZG)	Dieta: cul Kanapka z
	Dzieci Serek waniliowy 1szt (MIPP)	Dzieci Placki z ja
	Kolacja	Kolacja
	Dieta : podstawowa Polędwica drobiowa 60g, dżem owocowy 60g, pomidor 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 62g, chleb razowy 30g (ZZG), herbata	Dieta : po Szynka dr chleb razc
	Dieta: łatwostrawna Polędwica drobiowa 60g, dżem owocowy 60g, pomidor b/ skórki 80g, masło 12,5g (MIPP), bułka pszenna 89g (ZZG), herbata	Dieta: łat Szynka dr banan 180g
	Dieta: cukrzycowa Polędwica drobiowa 80g, pomidor 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG), herbata b/cu	Dieta: cul Pasta z jaj
onego 120g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG),	Posiłek nocny	Posiłek nc
	Dieta: cukrzycowa Jajko gotowane 1szt (J), chleb razowy 30g (ZZG)	Dieta: cul Szynka dr
	Kaloryczność:	Kaloryczn
	d.podstawowa 2528	d.podstav
	d.łatwostrawna 2489	d.łatwost
	d.cukrzycowa 2241	d.cukrzyc
	Białko:	Białko:
	d.podstawowa 97.68	d.podstav

d.łatwostrawna	105.68
d.cukrzycowa	175.17
Tłuszcze:	
d.podstawowa	93.70
d.łatwostrawna	87.88
d.cukrzycowa	92.42
Węglodowany	
d.podstawowa	336.53
d.łatwostrawna	342.17
d.cukrzycowa	254.87
Warzywa:	
d.podstawowa	590.20
d.łatwostrawna	470.30
d.cukrzycowa	500.20

d.łatwosti
d.cukrzyci
Tłuszcze:
d.podstav
d.łatwosti
d.cukrzyci
Węglodo
d.podstav
d.łatwosti
d.cukrzyci
Warzywa
d.podstav
d.łatwosti
d.cukrzyci

Niedziela
ś sopocka 60g, ser żółty 40g (MIPP), sałata, masło 12,5g (MIPP), pomarańcza 150g, chleb razowy 30g (ZZG) enny 62,5g (ZZG), herbata ś wieprzowa 60g, ser biały 60g (MIPP), sałata, masło 12,5g (MIPP), pomarańcz 150g, enna 89g (ZZG), herbata ś wieprzowa 80g, sałata, masło 12,5g (MIPP), pomarańcza 150g, chleb razowy 125g (ZZG)
ocowy 150g (MIPP) ocowy 150g (MIPP) turalny 150g (MIPP)
ciętowa z ziemniakami zabelana śmietaną (MIPP, S), żeberko duszone w sosie własnym (G), zak (ZZG), surówka z białej kapusty, jabłka, marchewki z olejem, kisiel do picia fiorowa z ziemniakami zabelana mlekiem (MIPP, S), gulasz drobiowo-warzywny (S), kasza ZG), surówka z marchwi i jabłka z jogurtem (MIPP), kisiel do picia

Data: 19.01.2026
Śniadanie
Dieta podstawowa Ryż na mleku (MIPP), marmolada 40g, jajko goto chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG) Dieta: łatwostrawna Ryż na mleku (MIPP), marmolada 40g, jajko goto bułka pszenna 73g (ZZG), herbatabułka pszenna Dieta: cukrzycowa Jajko gotowane 2szt (J), ogórek zielony 80g, masł
II Śniadanie
Dieta : podstawowa Serek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek v Dieta: łatwostrawna Serek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek v Dieta: cukrzycowa Serek wiejski 150g (MIPP), jabłko 150gSerek wiej
Obiad
Dieta : podstawowa Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietan z selera, jabłka,ogórka kiszzonego,groszku z sosen Dieta: łatwostrawna Zupa selerowa z ziemniakami zabelana mlekiem jaglana, buraczki z jabłkiem (ZZG), kompot owoc Dieta: cukrzycowa

ciętowa z ziemniakami zabiela śmietaną (MIPP, S) , żeberko duszone w sosie własnym (G, ZZG) , zak, surówka z białej kapusty, jabłka, marchewki z olejem, kisiel do picia b/cukru
z serem żółtym i sałatą (ZZG, MIPP)
bkciem (ZZG, J, MIPP)
obiowa 60g, pasta z jaj 1szt (J) , papryki, ogórka kisz., masło 12,5g (MIPP) , chleb pszenny 62,5g (ZZG) , owy 30g (ZZG) , banan 180g ,herbata
obiowa 60g, pasta z jaj 2szt z koperkiem (J) , sałata, masło 12,5g (MIPP) , bułka pszenna 89g (ZZG) ,
1szt (J) , papryki, ogórka kiszzonego, masło 12,5g (MIPP) , chleb razowy 95g (ZZG) , jablko 1szt herbata b/c
ob.50g, chleb razowy 30g (ZZG)
2584
1895
2625
102.61

Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiela śmietan z selera, jabłka,ogórka kiszzonego,groszku z sosen
Podwieczorek
Dieta: cukrzycowa
Kanapka z paprykarzem (R, G, ZZG) Kanapka z pa
Dzieci
Kanapka z serkiem kanapkowym,sok Hortex (MIP
Kolacja
Dieta : podstawowa
Krakowska 70g (G) , ser kanapkowy 50g (MIPP) , p masło 12,5g (MIPP) , chleb pszenny 62,5g (ZZG) , i
Dieta: łatwostrawna
Ogonówka 70g, serek kanapkowy 50g (MIPP) , po herbata, pomarańcz 150g
Dieta: cukrzycowa
Krakowska 70g (G) , pomidor 80g, masło 12,5g (M
Posiłek nocny
Dieta: cukrzycowa
Serek kanapkowy 50g (MIPP) , chleb razowy 30g (
Kaloryczność:Kaloryczność:
d.podstawowa 2732
d.łatwostrawna 2485
d.cukrzycowa 2596
Białko:Białko:
d.podstawowa 114.40
d.łatwostrawa 113.39

136.61
119.28
115.97
50.47
120.78
288,62
256.28
281.56
610.20
615.30
580.30

d.cukrzycowa	118.75
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	111.76
d.łatwostrawna	80.33
d.cukrzycowa	114.17
Węglowodany	
d.podstawowa	331.76
d.łatwostrawna	340.91
d.cukrzycowa	297.39
Warzywa:	
d.podstawowa	820.10
d.łatwostrawna	615.20
d.cukrzycowa	820.10

Poniedziałek	Data: 20.01.2026
	Śniadanie
	Dieta podstawowa
wane 1szt (J), ogórek zielony 80g, masło 12,5g (MIPP), Ryż na mleku (MIPP), marmolada 40g, jajko gotowane 1szt (J), herbata chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG)	Kasza manna na mleku (MIPP, ZZG), pasta z twarogiem 150g (MIPP), pomarańcz 150g, chleb psze
	Dieta: łatwostrawna
wane na miękko 1szt (J), pomidor b/skórki, masło 12,5g (MIPP), Ryż na mleku (MIPP), marmolada 40g, jajko gotowane 1szt (J), herbata chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata chleb pszenny 50g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG)	Kasza manna na mleku (MIPP, ZZG), pasta z twarogiem 150g (MIPP), pomarańcz 150g, bułka psze
	Dieta: cukrzycowa
ło 12,5g (MIPP), chleb razowy 125g (ZZG), herbata b/cukruJajko gotowane 2szt (J), ogórek zielony 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 125g (ZZG), herbata b/cukru	Szynka drobiowa 60g, twaróg ze szczypiorkiem 60g, Chleb razowy 125g (ZZG), herbata b/cukruChleb
	II Śniadanie
waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150g	Dieta : podstawowa
waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150gSerek waniliowy 150g (MIPP), jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)
	Dieta: łatwostrawna
jski 150g (MIPP), jabłko 150gSerek wiejski 150g (MIPP), jabłko 150gSerek wiejski 150g (MIPP), jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)
	Dieta: cukrzycowa
	Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)
	Obiad
ą (S, MIPP), gulasz węgierski (ZZG, G), kasza gryczana, surówkaZupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (MIPP), jogurtowo-majonezowym (MIPP, J), kompot owocowy z selera, jabłka, ogórka kiszzonego, groszku z sosem jogurtowym (MIPP, J)	Dieta : podstawowa
(S, MIPP), pulpet wołowy (S, ZZG), sos potrawkowy (ZZG), kaszaZupa selerowa z ziemniakami zabieleną mlekiem (MIPP), kompot owocowy z jabłkiem (ZZG), kompot owocowy z jabłkiem (ZZG), kompot owocowy z jabłkiem (ZZG)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (S), z jaj, sos pomidorowy (ZZG, J), surówka z sałaty loc śmietaną (MIPP), kompot wieloowocowy śmietaną (MIPP)
	Dieta: łatwostrawna
	Zupa z płatków jęczmiennych z ziemniakami (S, Z)

d.podstawowa	99.83
d.łatwostrawna	114.57
d.cukrzycowa	125.30
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	108.92
d.łatwostrawna	64.23
d.cukrzycowa	98.44
Węglowodany	
d.podstawowa	306.51
d.łatwostrawna	363.38
d.cukrzycowa	262.59
Warzywa:	
d.podstawowa	715.40

[illegible]

		Dieta: cukrzycowa
		Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieli koperkowy (ZZG), ziemniaki, kapusta zasmażana
zczypioru ze śmietaną (MIPP), kompot z sałaty lodowej, ogórka zielonego, rzodkiewki, szczypioru ze śmietaną (MIPP), kompot z sałaty lodowej, ogórka zielonego, rz		Podwieczorek
		Dieta: cukrzycowa
		Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem (MIPP, ZZG
		Dzieci
		Budyń (MIPP, ZZG), herbatniki (J, MIPP, ZZG)Bud
		Kolacja
		Dieta : podstawowa
		Pasta drobiowo-warzywna 80g, jajko gotowane 1
		masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 62g (ZZG), ch
		Dieta: łatwostrawna
		Jaja gotowane na miękko 2szt (J), pasta drobiow
		bułka pszenna 89g (ZZG), herbatabułka pszenna :
		Dieta: cukrzycowa
ry 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG),Pasztet wieprzowy 100g (J, ZZG, S), ogórek kiszony 80g, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG),Pasztet wi		Jaja gotowane 2szt (J), sałata, masło 12,5g (MIPP
		Posiłek nocny
		Dieta: cukrzycowa
		Pasta drobiowo-warzywna 80g, chleb razowy 30g
		Kaloryczność:Kaloryczność:
		d.podstawowa 2764
		d.łatwostrawna 2311
		d.cukrzycowa 2296
		Białko:Białko:
		d.podstawowa 127.78

d.łatwostrawna	140.01
d.cukrzycowa	133.27
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	132.81
d.łatwostrawna	107.58
d.cukrzycowa	116.23
Węglowodany	
d.podstawowa	313.87
d.łatwostrawna	281.05
d.cukrzycowa	281.67
Warzywa:	
d.podstawowa	530.40
d.łatwostrawna	520.40

Środa	Data: 22.01.2026
	Śniadanie
	Dieta podstawowa
konserwowa 60g, ser żółty 40g (MIPP), masło 12,5g (MIPP), pomidor 80g,Kasza jęczmienna na mleku (MIPP, ZZG), kiwi 1szt, chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 50g (ZZG), herbata	Płatki jęczmienne na mleku (MIPP, ZZG), twaróg 100g (MIPP), kiwi 1szt, chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 50g (ZZG)
	Dieta: łatwostrawna
konserwowa 60g, ser biały 50g (MIPP), masło 12,5g (MIPP)Kasza jęczmienna na mleku (ZZG, MIPP), szynka konserwowa 80g, pomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbatapomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbata	Płatki jęczmienne na mleku (ZZG, MIPP), twaróg 100g (MIPP), kiwi 1szt, chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 50g (ZZG)
	Dieta: cukrzycowa
konserwowa 60g, ser biały 50g (MIPP), masło 12,5g (MIPP)Kasza jęczmienna na mleku (ZZG, MIPP), szynka konserwowa 80g, pomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbatapomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbata	masło 12,5g (MIPP), pomarańcza 150g, bułka pszenna 73g (ZZG)
	Dieta: łatwostrawna
konserwowa 60g, ser biały 50g (MIPP), masło 12,5g (MIPP)Kasza jęczmienna na mleku (ZZG, MIPP), szynka konserwowa 80g, pomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbatapomidor b/skórki 80g, bułka pszenna 73g(ZZG) herbata	Twaróg z koperkiem 80g (MIPP), masło 12,5g (MIPP)
	II Śniadanie
	Dieta : podstawowa
jabłko 150gkefir 150g (MIPP), jabłko 150gkefir 150g (MIPP), jabłko 150gkefir 150g (MIPP), jabłko 150g	Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)
	Dieta: łatwostrawna
jabłko 150gKefir 150g (MIPP), jabłko 150gKefir 150g (MIPP), jabłko 150g	Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)
	Dieta: cukrzycowa
jabłko 150gkefir 150g (MIPP), jabłko 150gkefir 150g (MIPP), jabłko 150g	Polędwica wieprzowa 40g, ogórek zielony 80g, chleb razowy 50g
	Obiad
	Dieta : podstawowa
aną (S, MIPP, ZZG), kotlet schabowy smażony na oleju (J, ZZG), Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (S, MIPP, ZZG), napój miętowyziemniaki z koperkiem, kapusta zasmażana (ZZG), napój miętowyziemniaki z koperkiem, kapusta zasmażana (ZZG)	Zupa grochowa z ziemniakami zasmażana (ZZG, S), kotlet schabowy smażony na oleju (J, ZZG), jabłka, marchwii z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy (ZZG)
	Dieta: łatwostrawna
aną (S, MIPP, ZZG), schab gotowany, sos koperkowy (ZZG),Zupa pomidorowa z zmakaronem zabieleną mlekiem (S, MIPP, ZZG), napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG) , napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG) , napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG) , napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG)	Krupnik ryżowy z ziemniakami (S), sos mięsno-warzywny (S, MIPP, ZZG), marchewki, jabłka z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy (ZZG)
	Dieta: cukrzycowa
aną (S, MIPP, ZZG), schab gotowany, sos koperkowy (ZZG),Zupa pomidorowa z zmakaronem zabieleną mlekiem (S, MIPP, ZZG), napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG) , napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG) , napój miętowyziemniaki, kalafior z bułką tartą (ZZG)	

		Zupa grochowa z ziemniakami zasmażana (S, ZZG) z sałaty lodowej, jabłka, marchewki z jogurtem (M)
(ZZG), napój miętowy koperkowy (ZZG), ziemniaki, kapusta zasmażana (ZZG), napój miętowy koperkowy (ZZG), ziemniaki, kapusta zasmażana (ZZG), napój miętowy		
		Podwieczorek
		Dieta: cukrzycowa
		Kanapka z serem żółtym i sałatą (ZZG, MIPP)Kana
		Dzieci
		Kisiel, chrupki kukurydziane
		Kolacja
		Dieta : podstawowa
		Marmolada 40g, szynka drobiowa 60g, papryka 8
		chleb razowy 30g (ZZG), herbatachleb razowy 30g
		Dieta: łatwostrawna
		Marmolada 40g, szynka drobiowa 60g, sałata, mi
		herbata
		Dieta: cukrzycowa
		Szynka drobiowa 80g, papryka 80g, masło 12,5g
'), chleb razowy 95g (ZZG), herbata b/cukruJaja gotowane 2szt (J), sałata, masło 12,5g (MIPP), chleb razowy 95g (ZZG), herbata b/cukruJaja gotowane 2szt (J), sałata		
		Posiłek nocny
		Dieta: cukrzycowa
		Jajko gotowane 1szt (J), chleb razowy 30g (ZZG),
		Kaloryczność:Kaloryczność:
		d.podstawowa 2729
		d.łatwostrawna 2515
		d.cukrzycowa 2440
		Białko:Białko:
		d.podstawowa 105.71
		d.łatwostrawna 106.16

d.cukrzycowa	124.16
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	91.56
d.łatwostrawna	81.45
d.cukrzycowa	91.13
Węglowodany	
d.podstawowa	377.36
d.łatwostrawna	354.34
d.cukrzycowa	298.03
Warzywa:	
d.podstawowa	460.01
d.łatwostrawna	420.30
d.cukrzycowa	600.30

Czwartek	Data: 23.01.2026
	Śniadanie
	Dieta podstawowa
z ogórkiem zielonym 70g (MIPP), lunch meat 40g , masło 12,5g (MIPP), Płatki jęczmienne na mleku (MIPP, ZZG), twarog	Kasza jaglana na mleku (MIPP), ser żółty 50g (MIPP), chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata
	Dieta: łatwostrawna
ek z koperkiem 70g (MIPP), polędwica wieprzowa 40g, Płatki jęczmienne na mleku (ZZG, MIPP), twaróg z koperki	Kasza jaglana na mleku (MIPP), jajko gotowane na twardo 1 sztuka, pomarańcz 150g, bułka pszenna 73g (ZZG), herbata
enna 73g (ZZG), herbatam	Dieta: cukrzycowa
asło 12,5g (MIPP), pomarańcz 150g, chleb razowy 95g (ZZG), herbata b/c	Ser żółty 70g (MIPP), masło 12,5g (MIPP), pomarańcz 150g, bułka pszenna 73g (ZZG), herbata
	II Śniadanie
	Dieta : podstawowa
czka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)	Serek waniliowy 150g (MIPP)
czka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)	Dieta: łatwostrawna
czka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)	Serek waniliowy 150g (MIPP)
	Dieta: cukrzycowa
chleb razowy 30g (ZZG)	Serek wiejski 150g (MIPP)
Polędwica wieprzowa 40g, ogórek zielony 80g, chleb razowy 30g (ZZG)	Serek wiejski 150g (MIPP)
	Obiad
	Dieta : podstawowa
), gulasz wieprzowy (ZZG), kasza jęczmienna (ZZG), surówka z sałaty lodowej, Zupa grochowa z ziemniakami zasmażana	Zupa pieczarkowa z makaronem zabieleną śmietaną 10%, ziemniaki z koperkiem, buraczki z jabłkiem (ZZG),
kowyjabłka, marchwii z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy	
jabłka, marchwii z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy	
	Dieta: łatwostrawna
arzywny, kasza jęczmienna (ZZG), surówka z sałaty lodowej, Krupnik ryżowy z ziemniakami (S), sos mięsno-warzywny, kasza	Zupa owocowa z makaronem (ZZG), filet pieczony z ziemniakami, buraczki z jabłkiem (ZZG), kisiel owocowy do picia
ompot jabłkowy lodowej, marchewki, jabłka z jogurtem (MIPP), kompot jabłkowy lodowej, marchewki, jabłka z jogurtem	

d.łatwostrawna	101.51
d.cukrzycowa	163.19
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	98.39
d.łatwostrawna	54.25
d.cukrzycowa	97.82
Węglowodany	
d.podstawowa	316.80
d.łatwostrawa	349.44
d.cukrzycowa	267.23
Warzywa:	
d.podstawowa	410.30
d.łatwostrawna	375.20

[illegible]

Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	126.76
d.łatwostrawna	68.19
d.cukrzycowa	124.13
Węglowodany	
d.podstawowa	348.58
d.łatwostrawna	307.89
d.cukrzycowa	309.17
Warzywa:	
d.podstawowa	490.40
d.łatwostrawna	445.30
d.cukrzycowa	460.40

Sobota	Data: 25.01.2026
	Śniadanie
	Dieta podstawowa
iewką 60 (MIPP)g, szynka gotowana 40g, masło 12,5g (MIPP), banan 1szt, Kawa inka na mleku (ZZG, MIPP), twaróg 60g (MIPP), chleb razowy 30g (ZZG)	Baleron wieprzowy 60g, ser topiony 50g (MIPP), chleb pszenny 62,5g (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG)
	Dieta: łatwostrawna
IPP), szynka gotowana 60g, sałata, masło 12,5g (MIPP), banan 1szt Kawa inka na mleku (ZZG, MIPP), twaróg 60g (MIPP), jabłko 150g, chleb razowy 95g (ZZG), herbata c/cukru	Ogonówka wieprzowa 60g, serek kanapkowy 50g, pomarańcza 150g, bułka pszenna 89g (ZZG), herbata b/cukru
	Dieta: cukrzycowa
	Ogonówka wieprzowa 70g, pomidor 80g, masło : herbata b/cukru
	II Śniadanie
łzowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)	Dieta : podstawowa
łzowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)Ciasto drożdżowe 50g (MIPP, ZZG, J)	Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)
	Dieta: łatwostrawna
ZZG)Szynka gotowana 50g, sałata, chleb razowy 30g (ZZG)Szynka gotowana 50g, sałata, chleb razowy 30g (ZZG)Szynka gotowana 50g, sałata, chleb razowy 30g (ZZG)	Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)
	Dieta: cukrzycowa
	Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)
	Obiad
MIPP), żeberko pieczone po cygańsku (ZZG, G), ryż paraboliczny,Żurek z ziemniakami zabielaany śmietaną (ZZG, S, olej, kompot truskawkowy	Dieta : podstawowa
i, ZZG, MIPP), potrawka wołowa (ZZG, S), ryż parab., sałata z sosemBiały barszcz z ziemniakami zabielaany mlekiem (MIPP), kompot truskawkowyjogurtowym (MIPP), kompot truskawkowyjogurtowym (MIPP), kompot truskawkowyjogurtowym (MIPP), kompot truskawkowyjogurtowym (MIPP)	Rosół drobiowy z makaronem (S, ZZG), udko z k surówka z marchwii, jabłka z jogurtem (MIPP), kc
	Dieta: łatwostrawna
	Zupa koperkowa z makaronem zabielaana mlekiem koperkiem, surówka z marchwii, jabłka z jogurtem

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are four pairs of lines, each pair consisting of two parallel lines. The first pair is at the top, followed by a larger gap, then another pair, followed by another large gap, then a third pair, followed by another large gap, and finally a fourth pair at the bottom. The lines are thin and black.

Dieta: cukrzycowa

Zupa koperkowa z makaronem razowym zabiela
Ziemniaki z koperkiem, surówka z marchwii, jabłt

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J) Kanapka z jajki

Dzieci

Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J) Kanapka z jajki

Kolacja

Dieta : podstawowa

Dżem owocowy 60g, pasztet drobiowy 80g (**ZZG**,
chleb razowy 30g (ZZG), herbata

Dieta: łatwostrawna

Dżem owocowy 60g, szynka drobiowa 60g, sałata

Dieta: cukrzycowa

Pasztet drobiowy 80g (**ZZG, SO, J**), papryka 80g, r

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Ser biały 50g (**MIPP**), chleb razowy 30g (**ZZG**), og

Kaloryczność:Kaloryczność:

d.podstawowa	2318
--------------	------

d.łatwostrawna 2126

d.cukrzcowa 2225

Białko:

d.podstawowa	88.52
--------------	-------

d.łatwostrawna	92.38
----------------	-------

d.cukrzycowa	114.26
Tłuszcze: Tłuszcze:	
d.podstawowa	98.26
d.łatwostrawa	80.36
d.cukrzycowa	82.08
Węglowodany	
d.podstawowa	279.07
d.łatwostrawna	278.37
d.cukrzycowa	276.10
Warzywa:	
d.podstawowa	550.20
d.łatwostrawna	435.20
d.cukrzycowa	545.20

Niedziela

pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, pomarańcz 150g, Baleron wieprzowy 60g, ser topiony 50g **(MIPP)**, herbata chleb pszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata chleb pszenny 62,5g **(ZZG)**,
 ; **(MIPP)**, pomidor b/skórki, masło 12,5g **(MIPP)**, Ogonówka wieprzowa 60g, serek kanapkowy 50g, jabłkopomarańcza 150g, bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbata pomarańcza 150g, bułka pszenna 89g **(ZZG)**,
 12,5g **(MIPP)**, pomarańcz 150g, chleb razowy 125g **(ZZG)**, Ogonówka wieprzowa 70g, pomidor 80g,

50g (MIPP) Jogurt owocowy 150g (MIPP) Jogurt owocowy 150g (MIPP) Jogurt owocowy 150g (MIPP)

50g (MIPP) Jogurt owocowy 150g (MIPP) Jogurt owocowy 150g (MIPP)

50g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)

rczaka pieczone, ziemniaki z koperkiem, Rosół drobiowy z makaronem (**S, ZZG**), udko z kurczaka pi
kompot jabłkowy

n (**S, MIPP, ZZG**), udko z kurczaka gotowane, ziemniaki z Zupa koperkowa z makaronem zabiela
n (MIPP), kompot jabłkowy


