Data: 26.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Płatki owsiane na mleku **(ZZG, MIPP)**, jajko gotowane 1szt **(J)**, miód sztuczny 40g, pomidor 80g, gruszka 180g masło 12,5g (MIPP), chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), herbata

Dieta: łatwostrawna

Płatki owsiane na mleku (**MIPP, ZZG)**, jajko gotowane na miękko 1szt **(J)**, miód sztuczny 40g, pomidor b/skórki Jabłko 150g parzone, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata

Dieta: cukrzycowa

Jaja 2 szt gotowane **(J)**, masło 12,5g **(MIPP**), chleb razowy 95g **(ZZG)**, pomidor, gruszka 180g, herbata b/c

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g **(MIPP)**

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g **(MIPP)**

Dieta: cukrzycowa

Serek wiejski 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, schab duszony w sosie własnym, kaszaZupa kalafiorowa z jęczmienna **(ZZG)**, surówka z czerwonej kapusty,jabłka,cebuli,marchewki z olejem, kompot truskawkowyjęczmienna **(ZZ**

Dieta: łatwostrawna

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana mlekiem **(S, MIPP)**, schab gotowany , sos koperkowy **(ZZG)**, kaszaZupa kalafic jęczmienna **(ZZG)**, surówka z sałaty lodowej, jabłka, marchewki z jogurtem **(MIPP)**, kompot trusk.jęczmienna **(ZZG)**, surć

Dieta: cukrzycowa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, schab duszony w sosie własnym, kaszaZupa kalafiorowa z jęczmienna **(ZZG)**, surówka z czerwonej kapusty,jabłka,cebuli,marchewki z olejem, kompot trusk.jęczmienna **(ZZG)**, surć

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Naleśniki z mąki razowej **(J, MIPP, ZZG)Naleśniki z mąki razowej (J, MIPP, ZZG)Naleśniki z mąki razowej (J, MIPP, ZZG)**

Dzieci

Galaretka z owocami

Kolacja

Dieta : podstawowa

Szynka gotowana 50g, ser biały 50g **(MIPP),** masło 12,5g **(MIPP),** ogórek kiszony 80g, chleb pszenny 62,5g **(ZZG)**,Szynka chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Szynka gotowana 50g, ser biały 50g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** sałata, bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbataSzynka gotow

Dieta: cukrzycowa

Szynka gotowana 60g, masło 12,5g **(MIPP)**, ogórek kiszony 80g, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukruSzynka gotowa

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Ser żółty 30g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałataSer żółty 30g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałata

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa	2687
d.łatwostrawna	2490
d.cukrzycowa	2548

Białko:

d.podstawowa	135.29

Data: 27.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza jaglana na mleku **(MIPP)**, pasta z twarogu i szynki drobiowej ze szczypiorkiem 70g **(I**
dżem 50g, masło 12,5g (MIPP) ,chleb pszenny 50g (ZZG) (ZZG), chleb razowy 30g (ZZG), he

Dieta: łatwostrawna

Kasza jaglana na mleku **(MIPP)**, pasta z twarogu i szynki drobiowej 70g **(MIPP)**, sałata, dże
masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata

Dieta: cukrzycowa

Szynka drobiowa 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, papryka 80g , chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbat

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**

Dieta: łatwostrawna

Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**

Dieta: cukrzycowa

Jogurt naturalny 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa zacierkowa z ziemniakami zasmażana **(S, ZZG)**, leczo z warzyw i kiełbasy, ryż, sałata z
kompot owocowy

Dieta: łatwostrawna

Zupa zacierkowa z ziemniakami **(ZZG, S)**, potrawka drobiowa **(ZZG)**, ryż, sałata z jogurtem
kompot owocowy

Dieta: cukrzycowa

Zupa zacierkowa z ziemniakami zasmażana **(S, ZZG)**, leczo z warzyw i kiełbasy, ryż brązowy
śmietaną **(MIPP)**, kompot owocowy b/cukruśmietaną **(MIPP)**, kompot owocowy b/cukruś

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem **(ZZG, MIPP)Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem (**

Dzieci

Budyń z sokiem owocowym **(MIPP, ZZG)**, herbatniki **(J, MIPP, ZZG)Budyń z sokiem owoco**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Jaja 2szt gotowane **(J)** , szynka konserwowa 50g, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g **(MIPP),**
chleb pszenny 62,5g **(ZZG),** chleb razowy 30g **(ZZG),** herbatachleb pszenny 62,5g **(ZZG),** ch

Dieta: łatwostrawna

Jaja 2szt got.na miękko **(J)**, szynka konserwowa 50g, sałata, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka psz
banan 180g, herbata

Dieta: cukrzycowa

Jaja 2szt gotowane **(J)**, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG),** h

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Szynka konserwowa 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, ogórek zielony 100gSzynka konserwowa

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa	2509
d.łatwostrawna	2462
d.cukrzycowa	2215

Białko:

Data: 28.01.2026 Środa

Śniadanie

Dieta podstawowa
Kasza jęczmienna na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 40g, tw
pszenny 50g **(ZZG)**, razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Kasza jęczmienna na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 60g, tw
pszenna 73g **(ZZG)**, herbata
Dieta: cukrzycowa
Twaróg z rzodkiewką 60g **(MIPP)**, lunch meat 40g , masło 12

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150g
Dieta: łatwostrawna
Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150g
Dieta: cukrzycowa
kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150g

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa koperkowa z makaronem zabielana śmietaną **(MIPP, Z**
koperkiem, marchewka z groszkiem **(ZZG)**, kompot owocow
Dieta: łatwostrawna
Zupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(MIPP, ZZ**
z koperkiem, marchewka gotowana, kompot owocowy
Dieta: cukrzycowa
Zupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmietana
ziemniaki z koperkiem, surówka z marchwii, jabłka z jogurte

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z jajkiem i sałatą **(ZZG)Kanapka z jajkiem i sałatą (Z**
Dzieci
kisiel z jabłkiem, biszkopty **(J, MIPP, ZZG**)kisiel z jabłkiem, bi

Kolacja

Dieta : podstawowa
Lunch meat 50g, pasta z tuńczyka, fasoli czerwonej, ogórka
chleb pszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** herbata
Dieta: łatwostrawna
Polędwica sopocka 80g, jajko 1szt gotowane na miękko **(J)**,
herbata
Dieta: cukrzycowa
Polędwica sopocka 60g, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g **(M**

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Pasta z tuńczyka, fasoli, ogórka kon.cebuli **(R, J)**, chleb razov

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa	2819
d.łatwostrawa	2331
d.cukrzycowa	2658

Białko:

Data: 29.01.2026

Śniadanie

Dieta podstawowa
Płatki owsiane na mleku **(MIP**
chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chle
Dieta: łatwostrawna
Płatki owsiane na mleku **(MIP**
banan 180g, herbata
Dieta: cukrzycowa
Krakowska 80g **(G)**, pomidor 8

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Bułeczka maślana z budyniem
Dieta: łatwostrawna
Bułeczka maślana z budyniem
Dieta: cukrzycowa
Jaja gotowane 1szt **(J)**, chleb r

Obiad

Dieta : podstawowa
Krupnik z jkaszy jęczmiennej z
jogurtem **(MIPP)**, kisiel do pic
Dieta: łatwostrawna
Krupnik z kaszy jęczmiennej z
kisiel do picia
Dieta: cukrzycowa
Krupnik z kaszy jęczmiennej z
marchwii, jabłka z jogurtem **(M**

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z serkiem kanapkow
Dzieci
Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**.

Kolacja

Dieta : podstawowa
Serek Capresi 50 g **(MIPP)**, og
62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g
Dieta: łatwostrawna
Serek Capresi 50 g **(MIPP),** Po
herbata
Dieta: cukrzycowa
Polędwica drobiowa 80g, ogó

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Serek Capresi 50 g **(MIPP),** chl

Kaloryczność:**Kaloryczność**:
d.podstawowa
d.łatwostrawna
d.cukrzycowa

Białko:

Czwartek

P, ZZG), krakowska 60g **(G)**, pomidor 80g, banan 180g, masło 12,5g **(MIPP)**,
b razowy 30g **(ZZG)**, herbata

P, ZZG), ogonówka 60g, pomidor b/skórki, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 73g **(ZZG)**

30g, masło 12,5g **(MIPP),** grejpfrut 200g, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukru

(MIPP, J, ZZG)

(MIPP, J, ZZG)

azowy 30g **(ZZG)**

ziemniakami **(S, ZZG)**, leniwe pierogi, **(J, MIPP, ZZG)** surówka z marchwii, jabłka z Krupnik z jkaszy jęczmiennej z ziemnia
iajogurtem **(MIPP)**, kisiel do piciajogurtem **(MIPP)**, kisiel do picia

ziemniakmi **(S, ZZG)**, leniwe pierogi **(J, MIPP, ZZG)**, surówka z marchwii, jabłka z jogurtem **(MIPP)**,Krupnik z kaszy jęczmi

ziemniakami **(S, ZZG)**, makaron razowy z białym serem **(MIPP, ZZG)** i słoninką surówka zKrupnik z kaszy jęczmiennej z zi
MIPP), kisiel do piciamarchwii, jabłka z jogurtem **(MIPP)**, kisiel do piciamarchwii, jabłka z jogurtem **(MIPP)**, kisiel do picia

ym **(MIPP, ZZG)Kanapka z serkiem kanapkowym (MIPP, ZZG)Kanapka z serkiem kanapkowym (MIPP, ZZG)**

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

órek zielony 80g, polędwica drobiowa 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny Serek Capresi 50 g **(MIPP)**, ogórek zielony
g **(ZZG)**, herbata62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

lędwica drobiowa 80g, jabłko 150g, sałata, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(ZZG)Serek Capresi 50 g (MIPP),** Polę

rek zielony 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukruPolędwica drobiowa 80g, ogórek zielony 8

leb razowy 30g **(ZZG)**, pomidorki koktajlowe 50 g Serek Capresi 50 g **(MIPP),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidorki koktajlo

2747
2367
2391

Data: 30.01.2026 Piątek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Zacierki na mleku **(MIPP, ZZG)**, dżem owocowy 60g, ser żółty 40g **(MIPP)**, papryka 80g, jabłko 150g, chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** herbata

Dieta: łatwostrawna

Zacierki na mleku **(MIPP, ZZG)**, dżem truskawkowy 60g, serek kanapkowy 50g **(MIPP)**, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** jabłko 150g parzone, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata

Dieta: cukrzycowa

Paprykarz 60g **(R, SO, S)**, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, jabłko 150g, chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata b/c

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g **(MIPP)**

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g **(MIPP)**

Dieta: cukrzycowa

Serek wiejski 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Barszcz czerwony z makaronem zabielany śmietaną **(S, MIPP, ZZG)**, ryba pieczona po bałkańsku **(G, S, ZZG)**, ziemniakiBa
z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, kompot truskawkowy

Dieta: łatwostrawna

Barszcz czerwony z makaronem zabielany mlekiem **(S, MIPP, ZZG)**, pulpet rybny w sosie koperkowym **(R, J, ZZG)**,Barszcz
ziemniaki, marchewka gotowana **(ZZG)**, kompot truskawkowyziemniaki, marchewka gotowana **(ZZG)**, kompot truskawk

Dieta: cukrzycowa

Barszcz czerwony z makaronem zabielany śmietaną **(S, MIPP, ZZG)**, ryba pieczona po bałkańsku **(R, G, ZZG)**, ziemniakiBa
z koperkiem, surówka z białej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, kompot truskawkowy
b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z tuńczykiem **(R, ZZG)Kanapka z tuńczykiem (R, ZZG)Kanapka z tuńczykiem (R, ZZG)**

Dzieci

Placki z jabłkiem **(J, MIPP, ZZG)**, sok hortexPlacki z jabłkiem **(J, MIPP, ZZG)**, sok hortex

Kolacja

Dieta : podstawowa

Konserwa rybna 85g (R, S, SO), ser biały 60 g **(MIPP)**, ogórek kiszony 100g, masło 12,5g (MIPP), Konserwa rybna 85g (R,
chleb pszenny 62,5g **(ZZG**), chleb razowy 30g **(ZZG),** herbatachleb pszenny 62,5g **(ZZG**), chleb razowy 30g **(ZZG),** herbata

Dieta: łatwostrawna

Ser biały 60g **(MIPP)**, pasta warzywna 100g **(J, G)**, masło 12,5g **(MIPP**), bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbataSer biały 60g **(M**

Dieta: cukrzycowa

Konserwa rybna 85g (R, S, SO), masło 12,5g **(MIPP),** ogórek kiszony 100gKonserwa rybna 85g (R, S, SO), masło 12,5g **(M**
chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukruchleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Ser biały 50g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, rzodkiewka 5 sztukSer biały 50g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, rzodkiew

Kaloryczność: dieta podstawowa 2.412, łatwostrawna 2.452, cukrzycowa 2.424
Białko: dieta podstawowa 105.93, łatwostrawna 107.24, cukrzycowa 167.40
Tłuszcze: dieta podstawowa 81.02, łatwostrawna 72.58, cukrzycowa 76.73

Data: 31.01.2026 Sobota

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kawa inka na mleku **(MIPP, ZZG)**, baleron 60g, twaróg z ogórkiem zielonym 80g **(MIPP)**, gr
chleb pszenny 62,5g (ZZG), razowy 30g

Dieta: łatwostrawna

Kawa inka na mleku **(MIPP, ZZG)**, ogonówka 60g, twaróg 60g **(MIPP)**, sałata, pomarańcz 1
bułka pszenna 89g **(ZZG)**

Dieta: cukrzycowa

Baleron 80g, ogórek zielony 80g, grejpfrut 200g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy **(ZZG)**?

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

Twaróg 60g **(MIPP)**, sałata, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa ogórkowa z ryżem zabielana śmietaną **(MIPP, S)**, de'volaille smażony na oleju **(J, ZZG**
fasolka szparagowa z margarną i bułką tartą **(MIPP, ZZG)**, kompot truskawkowyfasolka szp

Dieta: łatwostrawna

Zupa jarzynowa z ryżem zabielana mlekiem **(S, MIPP)**, roladki drobiowe ze szpinakiem **(J, Z**
koperkowy **(MIPP)**, buraczki **(ZZG)**, kompot truskawkowykoperkowy **(MIPP)**, buraczki **(ZZG**

Dieta: cukrzycowa

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, de'volaille smażony na
koperkiem, fasolka szparagowa z margarną i bułką tartą **(MIPP, ZZG)**, kompot truskawkow

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

Kanapka z serem żółtym **(MIPP, ZZG)Kanapka z serem żółtym (MIPP, ZZG)Kanapka z sere**

Dzieci

Budyń **(MIPP, ZZG)**, biszkopty **(J, MIPP, ZZG)Budyń (MIPP, ZZG)**, biszkopty **(J, MIPP, ZZG)B**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Pasta z jaj 2szt **(J)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy
pszenny 62,5g **(ZZG)**, herbatapszenny 62,5g **(ZZG)**, herbata

Dieta: łatwostrawna

Pasta z jaj 2szt **(J)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP),** bułka 89g **(ZZ**

Dieta: cukrzycowa

Szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Jaja gotowana 1szt **(J)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałata lodowa 50gJaja gotowana 1szt **(J)**, c

Kaloryczność: dieta podstawowa 2.455, łatwostrawna 2.135, cukrzycowa 2.333**Kaloryczn**
Białko: dieta podstawowa 132.22, łatwostrawna 113.79, cukrzycowa 139.39**Białko**: dieta
Tłuszcze: dieta podstawowa 107.58, łatwostrawna 73.73, cukrzycowa 105.66**Tłuszcze**: die
Węglodowany: dieta podstawowa 330.32, łatwostrawna 276.80, cukrzycowa 308.55
Warzywa: dieta podstawowa 420.10, łatwostrawna 530.30, cukrzycowa 470.10

Data: 01.02.2026 Niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa
Szynkowa 60g, dżem owocowy 40g, sałata, masło 12,5g **(MI**
jabłko 150g, herbata
Dieta: łatwostrawna
Szynkowa 60g, dżem truskawkowy 40g, sałata, masło 12,5g
jabłko 150g, herbata
Dieta: cukrzycowa
Szynkowa 80g, sałata, jabłko 150g, masło 12,5g **(MIPP),** chle

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**
Dieta: łatwostrawna
Jogurt owocowy 150g **(MIPP)**
Dieta: cukrzycowa
Jogurt naturalny 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa pomidorowa z makaronem zabielana śmietaną **(S, MIP**
surówka z sałaty lodowej, brzoskwiń i jabłka, kompot owoc
Dieta: łatwostrawna
Zupa pomidorowa z makaronem zabielana mlekiem **(S, MIP**
surówka z sałaty lodowej, marchwii i jabłka z jogurtem **(MIP**
Dieta: cukrzycowa
Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabielana śmieta
surówka z sałaty lodowej, marchwii, jabłka z jogurtem **(MIP**

Podwieczorek

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

Kolacja

Dieta : podstawowa
Twaróg z rzodkiewką 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 60g,
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, he
Dieta: łatwostrawna
Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 60g, r
herbata
Dieta: cukrzycowa
Twaróg z rzodkiewką 80g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Polędwica drobiowa 60g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidor

ość: dieta podstawowa 2.455, łatwostrawna 2.135, cukrzycowa 2.333

Kaloryczność: dieta podstawowa 2.279, łatwostrawna 2.152
Białko: dieta podstawowa 80.39, łatwostrawna 90.47, cukrz
Tłuszcze: dieta podstawowa 97.12, łatwostrawna 87.29, cuk
Węglodowany: dieta podstawowa 310.86, łatwostrawna 32
Warzywa: dieta podstawowa 645.40, łatwostrawna 745.40,

Data: 02.02.2026

Śniadanie

Dieta podstawowa
Płatki jęczmienne na mleku **(MIPP,**
sałata, jabłko 150g, masło 12,5g **(M**
Dieta: łatwostrawna
Płatki jęczmienne na mleku **(ZZG, M**
sałata, jabłko 150g gotowane, masł
Dieta: cukrzycowa
Twarożek z ziołami prowansalskimi
herbata b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Bułeczka maślana z budyniem **(J, M**
Dieta: łatwostrawna
Bułeczka maślana z budyniem **(J, M**
Dieta: cukrzycowa
Polędwica drobiowa 40g, sałata, ch

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabi
kasza bulgur **(ZZG)**, surówka z białe
Dieta: łatwostrawna
Zupa jarzynowa z ziemniakami zabi
surówka z marchwii i jabłka z jogur
Dieta: cukrzycowa
Zupa jarzynowa z ziemniakmi zabie
kasza bulgur **(ZZG)**, surówka z białe

Podwieczorek

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

Kolacja

Dieta : podstawowa
Sałatka z makaronu **(ZZG)**, fasoli cz
kurczaka 180g, kiełbasa rawska 50g
Dieta: łatwostrawna
Szynka gotowana70g, pomidor b/sl
herbata
Dieta: cukrzycowa
Kiełbasa rawska 70g **(G)**, pomidor 8

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Sałatka z makaronu **(ZZG)**, fasoli cz
Kurczaka 180g

Kaloryczność: dieta podstawowa 2
Białko: dieta podstawowa 127, łatw

Tłuszcze: dieta podstawowa 110.49
Węglodowany: dieta podstawowa
Warzywa: dieta podstawowa 465.4

Poniedziałek

ZZG), twaróg z ziołami prowansalskimi 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g
MIPP), chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

MIPP), twaróg 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g
ło 12,5g **(MIPP**), bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbata

i 80g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** jabłko 150g, chleb razowy 95g **(ZZG),**

IIPP, ZZG)

IIPP, ZZG)

ıleb razowy 30g **(ZZG)**

ielana śmietaną (S, **MIPP)**, bitka wieprzowa w sosie własnym **(ZZG, G)**,
ej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, napój miętowy

ielana mlekiem **(S, ZZG)**, pierogi z mięsem polane masłem **(J, ZZG)**,
tem **(MIPP)**, napój miętowy

elana śmietaną **(S, MIPP)**, bitka wieprzowa w sosie własnym **(ZZG, G)**,
ej kapusty, marchwii, jabłka z olejem, napój miętowy b/cukru

erwonej, ogórka konserwowego, kukurydzy, papryki,
g **(G)**, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62,5g **(ZZG),** razowy 30g **(ZZG)**, herba

kórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** bułka pszenna 89g **(ZZG)**,

30g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata b/cukru

erwonej, ogórka konserwowego, kukurydzy, papryki,

.942, łatwostrawna 2.730, cukrzycowa 2.612
wostrawna 112.70, cukrzycowa 131.80

Data: 03.02.2026 Wtorek

Śniadanie

Dieta podstawowa
Płatki owsiane na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmol
pomarańcz 150g, chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chl
Dieta: łatwostrawna
Płatki owsiane na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmol
sałata, pomarańcz 150g, bułka pszenna 73g **(Z**
Dieta: cukrzycowa
Jaja got. 2szt **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, ogórek z

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Serek waniliowy 150g **(MIPP)**
Dieta: łatwostrawna
Serek waniliowy 150g **(MIPP)**
Dieta: cukrzycowa
Serek wiejski 150g **(MIPP)**

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa owocowa z makaronem zasmażana **(ZZG**
ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kap
ogórka zielonego po żydowsku, kompot jabłko
Dieta: łatwostrawna
Krupnik ryżowy z ziemniakami **(S)**, makaron z
kompot jabłkowy
Dieta: cukrzycowa
Krupnik ryżowy z ziemniakami, kotlet rybny sn
pieczarkowy **(ZZG)**, ziemniaki z koperkiem, sur
kiszonego, ogórka zielonego po żydowsku, kor

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z twarogiem i szczypiorkiem **(MIPP, Z**
Dzieci
Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem **(MIPP, Z**

Kolacja

Dieta : podstawowa
Pasta z tuńczyka **(R, J)**, cebuli, ogórka kiszoneg
chleb razowy 30g **(ZZG),** banan 180g, herbata
Dieta: łatwostrawna
Ryba gotowana w jarzynach 150g **(R)**, banan 1
serek kanapkowy 50g **(MIPP)**, herbata
Dieta: cukrzycowa
Pasta z tuńczyka **(R, J)**, cebuli, ogórka kiszoneg
Herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa
Paprykarz 50g **(R, SO, G)**, chleb razowy 30g **(ZZ**

Kaloryczność:

d.podstawowa 2.665
d.łatwostrawa 2.649
d.cukrzycowa 2.229

Białko:
d.podstawowa 259.48
d.łatwostrawna 123.57
d.cukrzycowa 264.52

Tłuszcze:
d.podstawowa 81.73
d.łatwostrawna 83.77
d.cukrzycowa 80.22

Węglodowany
d.podstawowa 373.30
d.łatwostrawna 367.07
d.cukrzycowa 272.64

Warzywa:

ada 60g, jajko 1szt gotowane **(J)**, masło 12,5g **(MIPP),** ogórek ziel. 8
leb razowy 30g **(ZZG)**, herbata

ada 60g, jajko 1szt gotowane na miękkob**(J)**, masło 12,5g **(MIPP),**
ZG), herbata

iel.80g, pomarańcz 150g, chleb razowy 125g **(ZZG)**,herbata b/cukru

usty, marchwii, papryki, ogórka kiszonego,
wy

masłem i białym serem **(MIPP, ZZG)**,

naż na oleju **(J, R, ZZG)**, sos
ówka z kiszonej kapusty, marchwii, papryki, ogórka
mpot jabłkowy b/cukru

ZG)

ZG, J)

o 120g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62,5g **(ZZG),**

80g, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(ZZG)**,

o 120g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG),**

G)

Data: 04.02.2026 Środa

Śniadanie

Dieta podstawowa
Kawa inka na mleku, twaróg 60g **(MIPP)**, szynkowa 60g, r
pszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**
Dieta: łatwostrawna
Kawa inka na mleku **(MIPP, ZZG)**, twaróg 60g **(MIPP)**, szyn
herbata
Dieta: cukrzycowa
Twaróg 80g **(ZZG)**, masło 12,5g **(MIPP)**, rzodkiewka 3szt,

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, jabłko 150g
Dieta: łatwostrawna
Ciasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, jabłko 150g gotov
Dieta: cukrzycowa
Szynkowa 50g, sałata, chleb razowy 30g **(ZZG)**

Obiad

Dieta : podstawowa
Zupa szczawiowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(MIP**
kasza pęczak **(ZZG)**, surówka z papryki, jabłka, ogórka kisz
Dieta: łatwostrawna
Zupa ziemniaczana z pomidorami zabielana mlekiem **(S, M**
marchewka gotowana **(ZZG)**, kompot truskawkowy
Dieta: cukrzycowa
Zupa szczawiowa z ziemniakami zabielana śmietaną **(MIP**
kasza pęczak **(ZZG)**, surówka z papryki, jabłka, ogórka kisz

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 8
chleb razowy 30h **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Polędwica drobiowa 60g, dżem truskawkowy 60g, pomid
bułka pszenna 89g,**(ZZG)** herbata
Dieta: cukrzycowa
Polędwica drobiowa 80g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIP**

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
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

Data: 5.02.2026 Czwartek

Śniadanie

Dieta podstawowa
Szynka konserwowa 80g, ser topiony 50g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIP**
chleb pszenny 60g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawna
Szynka konserwowa 80g, serek kanapkowy 50g **(MIPP)**, masło 12,5g
bułka pszenna 89g **(ZZG**), herbata
Dieta: cukrzycowa
Szynka konserwowa 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, ogórek kiszony 80g ,
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 w jarzynach **(S**
z selera **(S)**, jabłka,marchewki z sosem jogurtowo-majonezowym **(J,**
Dieta: łatwostrawna
Zupa koperkowa z makaronem zabielana mlekiem **(S, ZZG, MIPP)**, u
surówka z marchwii i jabłka z jogurtem, kompot wieloowocowy
Dieta: cukrzycowa
Zupa koperkowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(S, ZZG**
koperkiem, surówka z selera, jabłka, marchewki z sosem jogurtowo
wieloowocowy b/cukru

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa
Kanapka z żółtym serem i ogórkiem zielonym **(ZZG, MIPP)**
Dzieci
Kisiel z jabłkiem, herbatniki **(J, ZZG, MIPP)**

Kolacja

Dieta : podstawowa
Szynka drobiowa 80g, pasta z jaj 2szt **(J)**, papryki, ogórka ziel, masło
chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata
Dieta: łatwostrawn
Szynka drobiowa 80g, pasta z jaj 2szt z koperkiem **(J)**, sałata, masło
herbata
Dieta: cukrzycowa
Pasta z jaj 2szt **(J)**, papryki, ogórka kisz., masło 12,5g **(MIPP),** chleb r

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.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: 06.02.2026 Piątek

Śniadanie

Dieta podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

Zacierki na mleku **(MIPP, ZZG)**, marmolada 40g, jajko gotowane na miękko 1sz
bez skórki, bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbatabez skórki, bułka pszenna 73g **(ZZ**

Dieta: cukrzycowa

Jaja gotowane 2szt **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, pomidor 80g, chleb razowy 125g **(**

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 1**

Dieta: łatwostrawna

Serek waniliowy 150g **(MIPP)Serek waniliowy 150g (MIPP)Serek waniliowy 1**

Dieta: cukrzycowa

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

Obiad

Dieta : podstawowa

Biały barszcz z makaronem zabielany śmietaną **(ZZG, MIPP, S)**, filet drobiowy s
koperkiem, sałatka z gotowanej czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z olejem, kisi

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

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

Dzieci

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

Kolacja

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

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

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: 07.02.2026 Sobota

Śniadanie

Dieta podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

Makaron na mleku **(ZZG, S, MIPP)**, pasta z twarogu i szynki drobiowej 60g **(MIPP)**, dżem 5
pszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenna 73g (**ZZG)**, herbatapszenn

Dieta: cukrzycowa

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

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

Obiad

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

Barszcz ukraiński z ziemniakami zabielany śmietaną **(MIPP, S)**, pulpet wieprzowy **(ZZG, S,** .
kasza bulgur **(ZZG)**, sałata ze śmietaną **(MIPP)**, kompot jabłkowy b/cukrukasza bulgur **(ZZG**

Podwieczorek

Dieta: cukrzycowa

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

Dzieci

Placuszki bananowe **(MIPP, ZZG, J)**, sok hortexPlacuszki bananowe **(MIPP, ZZG, J)**, sok hor

Kolacja

Dieta : podstawowa

Pasta z soczewicy 150 g, polędwica sopocka (60g), ogórek kiszony 80g, kiełki (10 g) manda
masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62,5g **(ZZG),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatamasło 12

Dieta: łatwostrawna

Polędwica sopocka 60g, sałata, miód sztuczny 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89
mandarynka 150g

Dieta: cukrzycowa

Pasta z soczewicy 150g, kiełki, ogórek kiszony 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g
herbata b/cukru

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Polędwica sopocka 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidor 80gPolędwica sopocka 50g, chl

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: 08.02.2026 Niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa
Kaszka kukurydziana na mleku **(MIPP)**, szynka konserwowa 50g, ser żółty 40g, (**MIPP)** papryka 80g,Ka
masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 50g **(ZZG)**,chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIPP)**, cl
Dieta: łatwostrawna
Kaszka kukurydziana na mleku **(MIPP)**, szynka konserwowa 50g, serek kanapkowy 50g **(MIPP)**, sałata
masło 12,5g **(MIPP)**,bułka pszenna 73g **(ZZG)**, herbatamasło 12,5g **(MIPP)**,bułka pszenna 73g **(ZZG)**, h
Dieta: cukrzycowa
Szynka konserwowa 80g, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 125g **(ZZG)**, herbata Szynka
b/cukru

II Śniadanie

Dieta : podstawowa
Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150
Dieta: łatwostrawn
Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150
Dieta: cukrzycowa
Kefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150g **(MIPP)**, jabłko 150gKefir 150

Obiad

Dieta : podstawowa
Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i pomidorami **(S, ZZG)**, wątróbka drobiowa duszona **(ZZG)**, z
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)**, Z
napój miętowy
Dieta: cukrzycowa
Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i pomidorami **(S, ZZG)**, wątróbka drobiowa duszona **(ZZG)**, z
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, MIPP)**
Dzieci
Sałatka owocowa, chrupki

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

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: 09.02.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza jęczmienna na mleku **(MIPP, ZZG)**, twaróg z rzodkiewką 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g, masło 12,5g chleb pszenny 50g **(ZZG),** chleb razowy 30g **(ZZG)**, mandarynka 1szt,herbatachleb pszenny 50g **(ZZG),** chleb razo

Dieta: łatwostrawna

Kasza jęczmienna na mleku **(ZZG, MIPP)**, twaróg 60g **(MIPP)**, polędwica drobiowa 40g, sałata, masło 12,5g **(MIP** bułka pszenna 73g **(ZZG)**, mandarynka 1szt, herbatabułka pszenna 73g **(ZZG)**, mandarynka 1szt, herbatabułka ps

Dieta: cukrzycowa

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

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

Bułeczka maślana z budyniem (MIPP, J, ZZG)

Dieta: cukrzycowa

Polędwica drobiowa 40g, chleb razowy 30g **(ZZG)Polędwica drobiowa 40g, chleb razowy 30g (ZZG)Polędwica d**
g **(MIPP)**, jabłko 150g

Obiad

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

Zupa brokułowa z zacierką zasmażana **(ZZG, S)**, gołąbki z mięsem i ryżem, sos pieczarkowy **(MIPP)**, ziemniakiZup 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)Kanapka z serem żółt**

Dzieci

Kisiel, biszkopty

Kolacja

Dieta : podstawowa

Marmolada 40g, szynka gotowana 60g, papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62,5g **(ZZG),Marmolad** 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)**,Marmolada 40g, s herbata

Dieta: cukrzycowa

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

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

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

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: 10.02.2026 Wtorek

Śniadanie

Dieta podstawowa

Kasza manna na mleku **(MIPP, ZZG)**, ser capresi 50g, **(MIPP)** dżem 60g, masło 12,5g **(MIPP),** grejpfrut 200g,Kasz
chleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb pszenny 50g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, her

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

II Śniadanie

Dieta : podstawowa

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

Dieta: łatwostrawna

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

Dieta: cukrzycowa

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

Obiad

Dieta : podstawowa

Zupa jarzynowa z makaronem zabielana śmietaną **(MIPP, ZZG, S)**, kotlet rybny smażony na oleju **(R, J, ZZG)**, zien
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 koperkowy **(ZZG)**,
sałata lodowa z sosem jogurtowym **(MIPP)sałata lodowa z sosem jogurtowym (MIPP)sałata lodowa z sosem j**

Dieta: cukrzycowa

Zupa jarzynowa z makaronem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, kotlet rybny smażony na oleju **(R, J,**
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)Kanapka z pa**

Dzieci

Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem **(MIPP, ZZG, J)Placuszki z jabłkiem i cukrem pudrem (MIPP, ZZG, J)Placus**

Kolacja

Dieta : podstawowa

Paprykarz 60g **(R, SO, G, ZZG)**, twarożek z ogórkiem zielonym 60g **(MIPP)**, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62
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)**, herbata Twarożek z

Dieta: cukrzycowa

Paprykarz 60g **(R, GO, S, ZZG)**, ogórek zielony 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cPap

Posiłek nocny

Dieta: cukrzycowa

Ser biały 60g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, rzodkiewki 3 sztukiSer biały 60g **(MIPP)**, chleb razowy 30g **(ZZG)**, r

Kaloryczność:**Kaloryczność**:

d.podstawowa	2.383
d.łatwostrawa	2.204

Data: 11.02

Śniadanie

Dieta pods

Kawa inka
pszenny 62

Dieta: łatw

Kawa inka
pszenna 89

Dieta: cukr

Ogonówka

II Śniadanie

Dieta : pod

Ciasto droż

Dieta: łatw

Ciasto droż

Dieta: cukr

Ser biały 60

Obiad

Dieta : pod

Zupa pomi
ziemniakiz

Dieta: łatw

Zupa pomi
koperkiem,

Dieta: cukr

Zupa pomi
tzacyki **(MI**

Podwieczo

Dieta: cukr

Kanapka z

Dzieci

Jogurt owo

Kolacja

Dieta : pod

Pasta z jaj 2
chleb razov

Dieta: łatw

Pasta z jaj 2

Dieta: cukr

Pasta z jaj 2

Posiłek noc

Dieta: cukr

Polędwica

Kaloryczno

d.podstawo
d.łatwostra
d.cukrzyco

Białko:**Biał**

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

d.podstaw
d.łatwostra
d.cukrzyco
Tłuszcze: **T**
d.podstaw
d.łatwostra
d.cukrzyco
Węglodow
d.podstaw
d.łatwostra
d.cukrzyco
Warzywa:
d.podstaw
d.łatwostra
d.cukrzyco

Środa	Data: 12.02.2026
	Śniadanie
na mleku, ogonówka 60g, ser topiony 50g, masło 12,5g (MIPP), papryka 80g, chleb ?,5g,chleb razowy 30g (ZZG) na mleku, ogonówka 60g, ser biały 60g, masło 12,5g (MIPP), sałata, bułka 80g, masło 12,5g (MIPP), papryka 80g, chleb razowy 125g, herbata b/cukru	**Dieta podstawowa** Twaróg ze szczypiorkie pszenny 62,5g **(ZZG)**, c **Dieta: łatwostrawna** Twaróg z koperkiem 6 bułka pszenna 89g **(ZZ** **Dieta: cukrzycowa** Twaróg ze szczypiorkie razowy 125g **(ZZG)**, po
	II Śniadanie
:dżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, banan 180gCiasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**, banan 180gCiasto dr :dżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**,banan 180gCiasto drożdżowe 62,5g **(MIPP, ZZG, J)**,banan 180gCiasto dro)g **(MIPP)**, jabłko 150g, chleb razowy 30g **(ZZG)Ser biały 60g (MIPP)**, jabłko 150g, chleb razowy 30g **(Z**	**Dieta : podstawowa** Jogurt owocowy 150g **Dieta: łatwostrawna** Jogurt owocowy 150g **Dieta: cukrzycowa** Jogurt naturalny 150g
	Obiad
dorowa z ryżem zabielana śmietaną **(S, MIPP)**, filet drobiowy grilowany **(J, ZZG)**, sos tzacyki **(MIPP)**, Z koperkiem, brokuł z bułeczką **(ZZG, MIPP)**, kompot jabłkowyziemniakiz koperkiem, brokuł z bułeczką dorowa z ryżem zabielana mlekiem **(MIPP, ZZG)**, hache drobiowo-warzywne, ziemniaki zZupa pomido , kalafior z bułeczką **(ZZG, MIPP)**, kompot jabłkowykoperkiem, kalafior z bułeczką **(ZZG, MIPP)**, kompo dorowa z ryżem brązowym zabielana śmietaną **(MIPP, S)**, filet drobiowy grilowany, sosZupa pomidor **PP)**, ziemniaki z koperkiem, brokuł z bułeczką **(MIPP, ZZG)**, kompot jabłkowytzacyki **(MIPP)**, ziemniak	**Dieta : podstawowa** Rosół drobiowy z mak koperkiem, buraczki **(Z** **Dieta: łatwostrawna** Zupa koperkowa z mal z koperkiem, buraczki **Dieta: cukrzycowa** Zupa koperkowa z mal z koperkiem, mizeria z
	Podwieczorek
paprykarzem **(ZZG, R, GO, S, ZZG)Kanapka z paprykarzem (ZZG, R, GO, S, ZZG)Kanapka z paprykarze** ocowy 1szt **(MIPP)**, herbatniki 50g **(MIPP, J, ZZG)Jogurt owocowy 1szt (MIPP)**, herbatniki 50g **(MIPP,**	**Dieta: cukrzycowa** Kanapka z jajkiem i sał **Dzieci** Kanapka z jajkiem i sał
	Kolacja
2szt ze szczypiorkiem **(J)**, polędwica drobiowa 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb pszenny 62,5g **(ZZG)**,Pa wy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata 2szt z koperkiem **(J)**, polędwica drobiowa 50g, masło 12,5g **(MIPP)**, bułka pszenna 89g **(ZZG)**,Pasta z ja 2szt ze szczypiorkiem **(J)**, masło 12,5g **(MIPP)**, chleb razowy 95g **(ZZG)**, herbata b/cukruPasta z jaj 2szt	**Dieta : podstawowa** Dżem owocowy 60g, p chleb razowy 30g **(ZZG** **Dieta: łatwostrawna** Dżem truskawkowy 60 **Dieta: cukrzycowa** Pasztet drobiowy 80g
	Posiłek nocny
drobiowa 60g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, pomidor 80gPolędwica drobiowa 60g, chleb razowy 30g **(ZZG**	**Dieta: cukrzycowa** Szynka drobiowa 50g,
ość:**Kaloryczność**:	
2.451	**Kaloryczność**:**Kaloryc**
2.166	d.podstawowa
2.165	d.łatwostrawa
	d.cukrzycowa

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

Czwartek
em 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka chleb razowy 30g **(ZZG),** pomarańcza 150g, herbatapszenny 62,5g **(ZZG)**, chleb razowy 30g **(ZZG),** pomarańcza 150g, herbata
50g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka goto **ZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 15
em 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka omarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 15
(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MI
(MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)Jogurt owocowy 150g (MIPP)
(MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)Jogurt naturalny 150g (MIPP)
aronem **(S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniaki zRosół drobiowy z makaronem **(S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniaki zRosół drob **ZZG)**, kompot wieloowocowykoperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowocowykoperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloow
karonem zabielana mlekiem **(MIPP, S, ZZG)**, udko z kurczaka gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem zabielana r **(ZZG)**, kompot wieloowocowyz koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wieloowocowyz koperkiem, buraczki **(ZZG)**, kompot wie
karonem razowym zabielana śmietaną **(MIPP, S, ZZG)**, udko gotowane, ziemniakiZupa koperkowa z makaronem razowym za ze śmietaną **(MIPP)z koperkiem, mizeria ze śmietaną (MIPP)z koperkiem, mizeria ze śmietaną (MIPP)z koperkiem, mizeria**
ałatą (ZZG, J)
ałatą **(ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J)Kanapka z jajkiem i sałatą (ZZG, J)**
pasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),** papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb pszenny 62,5g (ZZG),Dżem owocowy 60g, paszte **G)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbatachleb razowy 30g **(ZZG)**, herbata
0g, szynka drobiowa 60g, sałata, masło 12,5g **(MIPP),** bułka pszenna 89g **(ZZG)**, herbataDżem truskawkowy 60g, szynka drob
(SO, S, ZZG), papryka 80g, masło 12,5g **(MIPP),** chleb razowy 95g **(ZZG),** herbata b/ cukruPasztet drobiowy 80g **(SO, S, ZZG),**
chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałataSzynka drobiowa 50g, chleb razowy 30g **(ZZG)**, sałataSzynka drobiowa 50g, chleb razowy 30g
zność:
2.197
2.074
2.428

90.77 98.98 122.79
81.14 72.61 103.41
286.25 277.54 265.34
482.30 440.00 470.40

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

wana 60g, pomidor b/skórki 80g, masło 12,5g **(MIPP),** Twaróg z koperkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomidor b/sk
50g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbatabułka pszenna 89g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata

gotowana 60g, pomidor 80g, masło 12,5g **(MIPP)**, chlebTwaróg ze szczypiorkiem 60g **(MIPP)**, szynka gotowana 60g, pomid
0g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b/cukrurazowy 125g **(ZZG)**, pomarańcza 150g, herbata b

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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