

| DZIEŃ   | DIETA   | POSIŁEK      | MENU  |
|---|---|--------------|---|
| Poniedziałek<br>27.11                             | Podstawowa  | Śniadanie    | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, papryka czerwona, ogórek konserwowy, herbata z cytryną              |
|   |   | Obiad        | Zupa fasolowa z <b>makaronem</b> , <b>potrawka</b> z kurczaka z <b>marchewką</b> , <b>groszkiem i kukurydzą</b> , <b>ziemniaki</b> , surówka z białej kapusty, kompot |
|   |   | Kolacja      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , ogórek, herbata z cytryną   |
|   |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> owocowy, <b>herbatniki</b>  |
|   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, miód, pomidor, herbata z cytryną                                    |
|   |   | Obiad        | Zupa jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>potrawka</b> kurczaka z <b>marchewką</b> , <b>groszkiem i kukurydzą</b> , <b>ziemniaki</b> , sałata, kompot                    |
|   |   | Podwieczorek | <b>Budyń</b> kakaowy  |
|   |   | Kolacja      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , <b>serek</b> do smarowania, pomidor, herbata z cytryną  |
|   |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> owocowy, <b>herbatniki</b>  |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie    | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, papryka czerwona, ogórek konserwowy, herbata z cytryną                    |
|   |   | Obiad        | Zupa fasolowa z <b>makaronem</b> , <b>potrawka</b> z kurczaka z <b>marchewką</b> , <b>groszkiem i kukurydzą</b> , <b>ziemniaki</b> , surówka z białej kapusty, kompot |
|   |   | Podwieczorek | <b>Budyń</b> kakaowy  |
|   |   | Kolacja      | Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , ogórek, herbata z cytryną  |
|   |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny, gruszka  |
|   | Wtorek 28.11                                      | Podstawowa   | Śniadanie   |
| Obiad   |   |              | <b>Grysik</b> z brukselką, <b>pulpety</b> ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym, kasza <b>jęczmienna</b> , <b>kalafior</b> gotowany, kompot                             |
| Kolacja   |   |              | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>sałatka jarzynowa</b> , herbata cytryną   |
| II Kolacja  |   |              | <b>Pieczona owsianka</b> z jabłkami   |
| Łatwostrawna                                      |   | Śniadanie    | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>twaróg</b> , miód, <b>szynka</b> drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną             |
|   |   | Obiad        | <b>Grysik</b> z brukselką, <b>pulpety</b> ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym, kasza <b>jęczmienna</b> , <b>kalafior</b> gotowany, kompot                             |
|   |   | Podwieczorek | Galaretka <b>jogurtowa</b> , bita <b>śmietana</b>   |
|   |   | Kolacja      | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>sałatka jarzynowa</b> , herbata cytryną   |
|   |   | II Kolacja   | <b>Pieczona owsianka</b> z jabłkami   |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |   | Śniadanie    | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>twaróg</b> , <b>szynka</b> drobiowa, <b>papryka</b> czerwona, ogórek, sałata, herbata z cytryną  |
|   |   | Obiad        | <b>Grysik</b> z brukselką, <b>pulpety</b> ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym, kasza <b>jęczmienna</b> , <b>kalafior</b> gotowany, kompot                             |
|   |   | Podwieczorek | Galaretka <b>jogurtowa</b>  |
|   |   | Kolacja      | Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>sałatka jarzynowa</b> , herbata cytryną  |
|   |   | II Kolacja   | <b>Pieczona owsianka</b> z jabłkami   |

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| Środa 29.11    | Podstawowa  | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>bułka maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, miód, ogórek, sałata, herbata z cytryną  |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> pieczarkowa z <b>makaronem</b> , <b>udko</b> z kurczaka w <b>sosie</b> pomidorowym, <b>ziemniaki</b> , marchewka z <b>chrzanem</b> , kompot               |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, <b>rzodkiewka</b> , sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną                      |
|                |   | II Kolacja  | Sałatka z <b>makaronem i mozzarellą</b> , pomidor   |
|                | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>bułka maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka w <b>sosie</b> pomidorowym, <b>ziemniaki</b> , <b>marchewka gotowana</b> , kompot                          |
|                |   | Podwieczorek                                      | Wafle ryżowe, banan   |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną   |
|                |   | II Kolacja  | Sałatka z <b>makaronem i mozzarellą</b> , pomidor   |
|                | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, miód, ogórek, sałata, herbata z cytryną        |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> pieczarkowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka w <b>sosie</b> pomidorowym, <b>ziemniaki</b> , marchewka z <b>chrzanem</b> , kompot                      |
|                |   | Podwieczorek                                      | Gruszka   |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, rzodkiewka, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną                                     |
| II Kolacja     |   | Sałatka z <b>makaronem i mozzarellą</b> , pomidor |   |
| Czwartek 30.11 | Podstawowa  | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, dżem, papryka, sałata, herbata z cytryną                      |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> krupnik, <b>gulasz</b> ze schabu, <b>ziemniaki</b> , sałata z papryką, ogórkiem, <b>sos jogurtowy</b> z koperkiem, kompot                                 |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>omlet</b> , pomidor, herbata z cytryną  |
|                |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> owocowy, jabłko   |
|                | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną                      |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> krupnik, <b>gulasz</b> ze schabu, <b>ziemniaki</b> , sałata, <b>sos jogurtowy</b> z koperkiem, kompot   |
|                |   | Podwieczorek                                      | <b>Wafel andrut</b> , dżem  |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>omlet</b> , pomidor, herbata z cytryną  |
|                |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny, banan  |
|                | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, papryka, sałata, herbata z cytryną                                   |
|                |   | Obiad   | <b>Zupa</b> krupnik, <b>gulasz</b> ze schabu, <b>ziemniaki</b> , sałata z papryką, ogórkiem, <b>sos jogurtowy</b> z koperkiem, kompot                                 |
|                |   | Podwieczorek                                      | Gruszka   |
|                |   | Kolacja   | Chleb <b>graham</b> , <b>omlet</b> , pomidor, herbata z cytryną   |
| II Kolacja     |   | <b>Jogurt</b> naturalny, jabłko,                  |   |

|              |  |   |  |   |
|--------------|--|---|--|---|
| Piątek 01.12 | Podstawowa   | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, serek</b> do smarowania, dżem, papryka, sałata, pomidor, kakao na <b>mleku</b> |   |
|              |  | Obiad   | <b>Zupa</b> koperkowa z <b>ryżem, ryba panierowana, ziemniaki</b> , kiszona kapusta, kompot  |   |
|              |  | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra</b> , pasta z fasoli, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną                        |   |
|              |  | II Kolacja  | Kisiel z jabłkami  |   |
|              | Łatwostrawna   | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, serek</b> do smarowania, dżem, sałata, pomidor, kakao na <b>mleku</b>          |   |
|              |  | Obiad   | <b>Zupa</b> koperkowa z ryżem, <b>ryba po grecku, ziemniaki</b> , kompot   |   |
|              |  | Podwieczorek  | <b>Koktajl</b> bananowy  |   |
|              |  | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, pasta twarogowa</b> , sałata, herbata z cytryną   |   |
|              | II Kolacja   | Kisiel z jabłkami   |  |   |
|              |  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | Śniadanie  | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka, masło extra, serek</b> do smarowania, papryka, sałata, pomidor, kakao na <b>mleku</b>      |
|              |  |   | Obiad  | <b>Zupa</b> koperkowa z ryżem, <b>ryba po grecku, ziemniaki</b> , kompot  |
|              |  |   | Podwieczorek   | <b>Koktajl</b> bananowy   |
| Kolacja      | Chleb <b>graham, masło extra</b> , pasta z fasoli, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną |   |  |   |
| II Kolacja   | Kisiel z jabłkami  |   |  |   |
| Sobota 02.12 | Podstawowa   | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni, bułka kajzerka, masło extra, polędwica</b> sopocka, dżem, ogórek, sałata, herbata z cytryną                |   |
|              |  | Obiad   | <b>Zupa</b> ogórkowa z <b>ryżem</b> , pieczony filec z kurczaka z ziołami, <b>ziemniaki, buraki gotowane</b> , kompot              |   |
|              |  | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, ser żółty</b> , pomidor, sałata, papryka, miód, herbata z cytryną                             |   |
|              |  | II Kolacja  | <b>Serek homogenizowany, owoc</b>  |   |
|              | Łatwostrawna   | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni, bułka kajzerka, masło extra, polędwica</b> sopocka, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną               |   |
|              |  | Obiad   | <b>Zupa ryżowa</b> , pieczony filec z kurczaka z ziołami, <b>ziemniaki, buraki gotowane</b> , kompot                               |   |
|              |  | Podwieczorek  | <b>Budyń</b>   |   |
|              |  | Kolacja   | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra</b> , pomidor, sałata zielona, <b>ser żółty</b> , miód, herbata z cytryną                      |   |
|              | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b>  |  |   |
|              |  | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | Śniadanie  | Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka, masło extra, polędwica</b> sopocka, rzodkiewka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną |
|              |  |   | Obiad  | <b>Zupa</b> ogórkowa z <b>ryżem</b> , pieczony filec z kurczaka z ziołami, <b>ziemniaki, buraki gotowane</b> , kompot               |
|              |  |   | Podwieczorek   | <b>Budyń</b>  |
|              | Kolacja  |   | Chleb <b>graham, masło extra</b> , pomidor, sałata, papryka, <b>ser żółty, szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną                  |   |
|              | II Kolacja   |   | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b>   |   |
|              | Podstawowa   | Śniadanie   | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, mozzarella, szynka</b> drobiowa, sałata, pomidor, papryka, herbata z cytryną                  |   |
| Obiad        |  | <b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, marchewka z groszkiem</b> , kompot |  |   |

|                 |   |              |  |
|-----------------|---|--------------|--|
| Niedziela 03.12 | Fosylawowa  | Kolacja      | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, pasta jajeczno-twarogowa</b> , ogórek, pomidor, słonecznik, herbata z cytryną |
|                 |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> owocowy  |
|                 | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, mozzarella, szynka</b> drobiowa, sałata, pomidor, herbata z cytryną           |
|                 |   | Obiad        | <b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, marchewka z groszkiem</b> , kompot          |
|                 |   | Podwieczorek | Kisiel z jabłkiem  |
|                 |   | Kolacja      | Chleb <b>pszenno-żytni, masło extra, pasta jajeczno-twarogowa</b> , pomidor, herbata z cytryną                     |
|                 |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> owocowy  |
|                 | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie    | Chleb <b>graham, masło extra, mozzarella, szynka</b> drobiowa, sałata pomidor, papryka, herbata z cytryną          |
|                 |   | Obiad        | <b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, marchewka z groszkiem</b> , kompot          |
|                 |   | Podwieczorek | Kisiel z jabłkiem  |
|                 |   | Kolacja      | Chleb <b>graham, masło extra, pasta jajeczno-twarogowa</b> , słonecznik, pomidor, ogórek, herbata z cytryną        |
|                 |   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny  |