

| DZIEŃ                      | DIETA   | POSILEK   | MENU  |   |
|----------------------------|---|---|---|---|
| Poniedziałek<br>18.11.2024 | Podstawowa  | Śniadanie   | <b>Pieczyno z serem żółtym, serkiem</b> do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną. Zupa <b>mleczna – płatki owsiane na mleku</b> |   |
|                            |   | Obiad   | <b>Zupa kalafiorowa z zacierką, filet</b> w ziołach, <b>ziemniaki, surówka</b> z marchewki.   |   |
|                            |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką, miodem i warzywami, herbata.   |   |
|                            |   | II Kolacja  | <b>Bulka maślana</b>  |   |
|                            | Łatwostrawna  | Śniadanie   | <b>Pieczyno z serem żółtym, serkiem</b> do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną.   |   |
|                            |   | Obiad   | <b>Zupa kalafiorowa z zacierką, filet</b> w ziołach, <b>ziemniaki, marchewka gotowana z groszkiem.</b>                              |   |
|                            |   | Podwieczorek  | <b>Herbatki – 5 sztuk</b>   |   |
|                            |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką, miodem i warzywami, herbata.   |   |
|                            | II Kolacja  | <b>Bulka maślana</b>  |   |   |
|                            |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | Śniadanie   | <b>Pieczyno z serem żółtym, serkiem</b> do smarowania i dodatkami, herbata z cytryną.                               |
|                            |   |   | Obiad   | <b>Zupa kalafiorowa z zacierką, filet</b> w ziołach, <b>ziemniaki, surówka z marchewki.</b>                         |
|                            |   |   | Podwieczorek  | Jabłko  |
| Kolacja                    | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką i warzywami, herbata. |   |   |   |
| II Kolacja                 | <b>Salatka warzywna z fetą</b>                            |   |   |   |
|                            | Wtorek 19.11.2024   | Podstawowa  | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną. Zupa <b>mleczna – kasza kukurydziana na mleku</b> |
|                            |   |   | Obiad   | <b>Zupa z zielonego groszku z ptysiami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw.</b>                            |
|                            |   |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z pastą twarogową</b> i warzywami, herbata.   |
| II Kolacja                 |   |   | <b>Kisiel, jabłko.</b>  |   |
| Łatwostrawna               | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.                                     |   |   |
|                            | Obiad   | <b>Zupa z zielonego groszku z ptysiami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem.</b>     |   |   |
|                            | Podwieczorek  | <b>Koktajl bananowy</b>   |   |   |
|                            | Kolacja   | <b>Pieczyno z pastą twarogową</b> i pomidorem, herbata  |   |   |
| II Kolacja                 | <b>Kisiel, jabłko.</b>                                    |   |   |   |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów         | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> gotowaną i dodatkami, herbata z cytryną.   |   |
|                            |   | Obiad   | <b>Zupa z zielonego groszku z ptysiami, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw.</b>  |   |
|                            |   | Podwieczorek  | <b>Koktajl bananowy</b>   |   |
| Kolacja                    |   | <b>Pieczyno z pastą twarogową</b> i warzywami, herbata.   |   |   |
| II Kolacja                 | <b>Kisiel, jabłko.</b>                                    |   |   |   |
|                            | Środa 20.11.2024  | Podstawowa  | Śniadanie   | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką i dodatkami, herbata z cytryną. Zupa <b>mleczna – ryż na mleku</b>              |
|                            |   |   | Obiad   | <b>Krem z dyni z grzankami, pulpety</b> ze schabu w <b>sosie koperkowym z ziemniakami i burakami.</b>               |
|                            |   |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z szynką</b> kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim herbata   |
| II Kolacja                 |   |   | <b>Budyń</b>  |   |
| Łatwostrawna               | Śniadanie   | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.                                   |   |   |
|                            | Obiad   | <b>Krem z dyni z grzankami, pulpety</b> ze schabu w <b>sosie koperkowym z ziemniakami i burakami.</b> |   |   |
|                            | Podwieczorek  | Jabłko pieczone   |   |   |
|                            | Kolacja   | <b>Pieczyno z szynką</b> kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim herbata.                            |   |   |
| II Kolacja                 | <b>Budyń</b>  |   |   |   |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów         | Śniadanie   | <b>Pieczyno z polędwicą</b> sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.   |   |
|                            |   | Obiad   | <b>Krem z dyni z grzankami, pulpety</b> ze schabu w <b>sosie koperkowym z ziemniakami i burakami.</b>                               |   |
|                            |   | Podwieczorek  | Jabłko  |   |
| Kolacja                    |   | <b>Pieczyno z szynką</b> kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim herbata.                            |   |   |
| II Kolacja                 | <b>Budyń</b>  |   |   |   |
|                            | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata, <b>zupa mleczna - płatki</b>        |   |   |

|                     |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|
| Czwartek 21.11.2024 | Podstawowa  | Obiad   | <b>Zupa krupnik, udko</b> z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami i czeroną kapustą</b> , kompot               |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z serkiem</b> i dodatkami, herbata  |   |
|                     |   | II Kolacja  | <b>Skyr waniliowy</b>   |   |
|                     | Łatwostrawna  | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata  |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Zupa krupnik, udko</b> z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami i sałata zieloną</b> , kompot                |   |
|                     |   | Podwieczorek                                      | <b>Budyń</b>  |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z serkiem</b> i dodatkami, herbata  |   |
|                     |   | II Kolacja  | <b>Skyr waniliowy</b>   |   |
|                     | Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów                              | Śniadanie   | <b>Pieczyno z szynką</b> wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata  |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Zupa krupnik, udko</b> z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami i czeroną kapustą</b> , kompot               |   |
|                     |   | Podwieczorek                                      | <b>Budyń</b>  |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z serkiem</b> i dodatkami, herbata  |   |
| II Kolacja          |   | <b>Skyr naturalny</b>                             |   |   |
| Piątek 22.11.2024   | Podstawowa  | Śniadanie   | <b>Bulka maślana, pieczywo pszenno-żytnie z serkiem</b> kremowym, dżemem i ogórkiem, <b>kakao, zupa mleczna - kukurydziana</b>            |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Zupa brokułowa z makaronem, ziemniakami, ryba</b> duszona po grecku, surówka z kiszanej kapusty, kompot                                |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z jajkiem, serem</b> żółtym i warzywami, herbata z cytryną  |   |
|                     |   | II Kolacja  | <b>Jogurt naturalny</b>   |   |
|                     | Łatwostrawna  | Śniadanie   | <b>Bulka maślana, pieczywo pszenno-żytnie z serkiem</b> kremowym, dżemem i pomidorem, <b>kakao</b>  |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Zupa brokułowa z makaronem, ziemniakami, ryba</b> duszona po grecku, gotowana jarzyna kompot   |   |
|                     |   | Podwieczorek                                      | <b>Herbatnik</b> , tarte jabłko   |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno z jajkiem, serem</b> żółtym i warzywami, herbata z cytryną  |   |
|                     | II Kolacja  | <b>Jogurt naturalny</b>                           |   |   |
|                     |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | <b>Bulka grahamka, pieczywo graham z serkiem</b> kremowym, <b>serem</b> żółtym i ogórkiem, herbata z cytryną              |
|                     |   |   | Obiad   | <b>Zupa brokułowa z makaronem, ziemniakami, ryba</b> duszona po grecku, surówka z kiszanej kapusty, kompot                |
|                     |   |   | Podwieczorek  | Gruszka   |
| Kolacja             | <b>Pieczyno graham z jajkiem, serem</b> żółtym i warzywami, herbata z cytryną |   |   |   |
| II Kolacja          | <b>Jogurt naturalny, jabłko</b>   |   |   |   |
| Sobota 23.11.2024   | Podstawowa  | Śniadanie   | <b>Bulka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką</b> gotowaną i warzywami, herbata z cytryną   |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna</b> , duszone <b>paluszki schabowe w sosie pomidorowym</b> , surówka z czerwonej kapusty, kompot |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno pszenno-żytnie</b> z sałatką <b>caprese</b> , herbata z cytryną   |   |
|                     |   | II Kolacja  | <b>Ryż z jabłkiem i cynamonem</b>   |   |
|                     | Łatwostrawna  | Śniadanie   | <b>Bulka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z szynką</b> gotowaną i warzywami, herbata z cytryną   |   |
|                     |   | Obiad   | <b>Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna, paluszki schabowe w sosie pomidorowym, buraki gotowane</b> , kompot                             |   |
|                     |   | Podwieczorek                                      | <b>Koktajl bananowy</b>   |   |
|                     |   | Kolacja   | <b>Pieczyno pszenno-żytnie</b> z sałatką <b>caprese</b> , herbata z cytryną   |   |
|                     | II Kolacja  | <b>Ryż z jabłkiem i cynamonem</b>                 |   |   |
|                     |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | <b>Bulka grahamka, pieczywo graham z szynką</b> gotowaną i warzywami, herbata z cytryną                                   |
|                     |   |   | Obiad   | <b>Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna, paluszki schabowe w sosie pomidorowym</b> , surówka z czerwonej kapusty, kompot |
|                     |   |   | Podwieczorek  | <b>Koktajl bananowy</b>   |
| Kolacja             | <b>Pieczyno pszenno-żytnie</b> z sałatką <b>caprese</b> , herbata z cytryną   |   |   |   |

|                      |   |              |   |
|----------------------|---|--------------|---|
|                      |   | II Kolacja   | <b>Jogurt z musli</b> z jabłkiem  |
| Niedziela 24.11.2024 | Podstawowa  | Śniadanie    | <b>Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem</b> z rzodkiewką i szczypiorkiem, <b>połędwica</b> sopocka, pomidor, herbata z cytryną      |
|                      |   | Obiad        | <b>Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlety pożarskie</b> (pieczone w piecu konwekcyjno-parowym), surówka z kapusty pekińskiej, kompot |
|                      |   | Kolacja      | <b>Pieczywo pszenno-żytnie z serem</b> żółym, kremowym <b>serkiem</b> śmietanowym i warzywami, herbata z cytryną                    |
|                      |   | II Kolacja   | <b>Maślanka</b>   |
|                      | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | <b>Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem</b> i szczypiorkiem, <b>połędwica</b> sopocka, pomidor, herbata z cytryną                   |
|                      |   | Obiad        | <b>Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlety pożarskie</b> (pieczone w piecu konwekcyjno-parowym), <b>marchewka gotowana</b> , kompot   |
|                      |   | Podwieczorek | <b>Kisiel</b> z jabłkiem  |
|                      |   | Kolacja      | <b>Pieczywo pszenno-żytnie z serem</b> żółym, kremowym <b>serkiem</b> śmietanowym i warzywami, herbata z cytryną                    |
|                      | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja   | <b>Maślanka</b>   |
|                      |   | Śniadanie    | <b>Pieczywo graham z twarożkiem</b> z rzodkiewką i szczypiorkiem, <b>połędwica</b> sopocka, pomidor, herbata z cytryną              |
|                      |   | Obiad        | <b>Rosół z makaronem, ziemniaki, kotlety pożarskie</b> (pieczone w piecu konwekcyjno-parowym), surówka z kapusty pekińskiej kompot  |
|                      |   | Podwieczorek | <b>Kisiel</b> z jabłkiem  |
|                      |   | Kolacja      | <b>Pieczywo graham z serem</b> żółym, kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną                           |
|                      |   | II Kolacja   | Salatka z pomidorów z <b>serem</b> feta i ziołami   |