

| DZIEŃ                      | DIETA   | POSIŁEK  | MENU   |   |
|----------------------------|---|--|--|---|
| Poniedziałek<br>13.01.2025 | Podstawowa  | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną, ogórkiem i papryką, dżem, herbata z cytryną   |   |
|                            |   | Obiad  | <b>Zupa</b> ogórkowa z <b>ryżem</b> , filet z indyka w <b>sosie</b> ziołowym, <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z kapusty białej, kompot z jabłek                        |   |
|                            |   | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym, szynką z fileta, pomidorem, sałatą i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną  |   |
|                            |   | II Kolacja   | <b>Ryż</b> z jabłkami  |   |
|                            | Łatwostrawna  | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną   |   |
|                            |   | Obiad  | <b>Zupa</b> jarzynowa z <b>ryżem</b> , filet z indyka w <b>sosie</b> ziołowym, <b>ziemniaki</b> , sałata z <b>jogurtem</b> , kompot z jabłek                             |   |
|                            |   | Podwieczorek   | Wafle ryżowe, banan  |   |
|                            |   | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym, szynką z fileta, pomidorem i sałatą, herbata z cytryną   |   |
|                            | II Kolacja  | <b>Ryż</b> z jabłkami  |  |   |
|                            |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Śniadanie  | Pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną, ogórkiem i papryką, jabłko, herbata z cytryną  |
|                            |   |  | Obiad  | <b>Zupa</b> ogórkowa z <b>ryżem</b> , filet z indyka w <b>sosie</b> ziołowym, <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z kapusty białej, kompot z jabłek |
|                            |   |  | Podwieczorek   | Gruszka   |
| Kolacja                    | Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> żółtym, szynką z fileta, sałatą, pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną |  |  |   |
| II Kolacja                 | <b>Kefir</b>  |  |  |   |
|                            | Wtorek 14.01.2025   | Podstawowa   | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem i ogórkiem kiszonym, dżem, herbata z cytryną.                                |
|                            |   |  | Obiad  | <b>Zupa</b> fasolowa z makaronem, filet w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>kasza</b> jęczmienna, <b>buraki</b> gotowane, kompot                      |
|                            |   |  | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną   |
| II Kolacja                 |   |  | Bułka maślana  |   |
| Łatwostrawna               |   | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem, dżem, herbata z cytryną.   |   |
|                            |   | Obiad  | <b>Zupa</b> jarzynowa z makaronem, filet w <b>sosie</b> śmietanowym, <b>kasza</b> jęczmienna, <b>buraki</b> gotowane, kompot   |   |
|                            |   | Podwieczorek   | Budyń kakaowy na <b>mleku</b>  |   |
|                            |   | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> wiejskim, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną  |   |
| II Kolacja                 |   | <b>Bułka</b> maślana   |  |   |
|                            |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Śniadanie  | Pieczywo <b>graham</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem i ogórkiem, <b>serek</b> , herbata z cytryną.  |
|                            |   |  | Obiad  | <b>Zupa</b> fasolowa z makaronem, filet w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>kasza</b> jęczmienna, <b>buraki</b> gotowane, kompot                      |
|                            |   |  | Podwieczorek   | Budyń kakaowy na <b>mleku</b>   |
| Kolacja                    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną               |  |  |   |
| II Kolacja                 | <b>Jogurt</b> naturalny   |  |  |   |
|                            | Środa 15.01.2025  | Podstawowa   | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem i ogórkiem konserwowym, miód, herbata z cytryną                              |
|                            |   |  | Obiad  | <b>Zupa</b> ziemniaczana, pulpety ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym z <b>kaszą</b> , marchewka surówka, kompot                                  |
|                            |   |  | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> twarogowym, <b>szynką</b> drobiową, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata                           |
| II Kolacja                 |   |  | <b>Serek</b> homogenizowany  |   |
| Łatwostrawna               |   | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem, miód, herbata z cytryną  |   |
|                            |   | Obiad  | <b>Zupa</b> ziemniaczana, pulpety ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym z <b>kaszą</b> , <b>marchewka gotowana</b> z groszkiem   |   |
|                            |   | Podwieczorek   | Jabłko pieczone, <b>herbatniki</b>   |   |
|                            |   | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> twarogowym, <b>szynką</b> drobiową, sałatą, herbata  |   |
| II Kolacja                 |   | <b>Serek</b> homogenizowany  |  |   |
|                            |   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  | Śniadanie  | Pieczywo <b>graham</b> z <b>połędwicą</b> sopocką, pomidorem i ogórkiem konserwowym, herbata z cytryną  |
|                            |   |  | Obiad  | <b>Zupa</b> ziemniaczana, pulpety ze schabu w <b>sosie</b> koperkowym z <b>kaszą</b> , marchewka surówka, kompot                                  |
|                            |   |  | Podwieczorek   | Jabłko  |
| Kolacja                    | Pieczywo <b>graham</b> z <b>serkiem</b> twarogowym, <b>szynką</b> drobiową, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata         |  |  |   |
| II Kolacja                 | <b>Jogurt</b> naturalny   |  |  |   |
|                            | Podstawowa  | Śniadanie  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>bułka</b> kajzerka z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną, sałatą i pomidorem, dżem, herbata z cytryną                                   |   |
|                            |   | Obiad  | <b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i warzywami duszonymi w sosie pomidorowym, kompot |   |
|                            |   | Kolacja  | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>jakkiem</b> na twardo, <b>serem</b> topionym, szynką, rzodkiewką, sałatą i ogórkiem, herbata z cytryną                               |   |
| II Kolacja                 |   | <b>Skyr</b> waniliowy z <b>granolą</b>   |  |   |
| Śniadanie                  |   | Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>bułka</b> kajzerka z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną, sałatą i pomidorem, dżem, herbata z cytryną                                   |  |   |
| Obiad                      |   | <b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i warzywami duszonymi w sosie pomidorowym, kompot |  |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| wtorek 16.01.20                                   | Łatwostrawna                                      | Podwieczorek  | Galaretka <b>jogurtowa</b>   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z jajkiem</b> na twardo, <b>serem</b> topionym, szynką, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną                                   |
|   |   | II Kolacja  | <b>Skyr</b> waniliowy z <b>granolą</b>   |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham</b> , z <b>szynką</b> wicprzową gotowaną, pomidorem i sałatą, herbata z cytryną   |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i surówką z czerwonej kapusty, kompot |
|   |   | Podwieczorek  | Galaretka <b>jogurtowa</b>   |
|   | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham z jajkiem</b> na twardo, <b>serem</b> topionym, <b>szynką</b> , sałatą, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną |  |
|   | II Kolacja  | <b>Skyr</b> naturalny z <b>granolą</b>  |  |
| piątek 17.01.202                                  | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z twarogiem</b> , sałatą i pomidorem, <b>bulka</b> maślana, dżem, herbata z cytryną   |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> grysikowa, ryba po grecku z <b>ziemniakami</b> i kiszoną kapustą, kompot   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z pasztetem</b> warzywnym, <b>serkiem</b> topionym, sałatą i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną                               |
|   |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> owocowy  |
|   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z twarogiem</b> , sałatą i pomidorem, <b>bulka</b> maślana, dżem, herbata z cytryną   |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> grysikowa, ryba po grecku z <b>ziemniakami</b> , kompot  |
|   |   | Podwieczorek  | Banan  |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z pasztetem</b> warzywnym, <b>serkiem</b> topionym, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną                                       |
|   |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny  |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham z twarogiem</b> , sałatą i pomidorem, herbata z cytryną   |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> grysikowa, ryba po grecku z <b>ziemniakami</b> i kiszoną kapustą, kompot   |
|   |   | Podwieczorek  | Gruszka  |
| Kolacja   |   | Pieczycywo <b>graham z pasztetem</b> warzywnym, <b>serkiem</b> topionym, sałata i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną                |  |
|   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny   |  |
| Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z polędwicą</b> sopocką, sałatą, ogórkiem i papryką, <b>bulka</b> kajzerka, dżem, herbata z cytryną      |  |
|   | Obiad   | <b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , filet pieczony z cukinią, <b>ziemniaki</b> , kapusta pekińska, kompot                         |  |
|   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z szynka</b> drobiową, <b>serkiem</b> twarogowym, sałatą, ogórkiem i pomidorem, herbata z cytryną        |  |
|   | II Kolacja  | <b>Bulka</b> maślana  |  |
| sobota 18.01.202                                  | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z polędwicą</b> sopocką, sałatą i pomidorem, <b>bulka</b> kajzerka, dżem, herbata z cytryną                                     |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, <b>ziemniaki</b> , sałata zielona, kompot  |
|   |   | Podwieczorek  | Banan  |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> drobiową, <b>serkiem</b> twarogowym, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną   |
|   | II Kolacja  | <b>Bulka</b> maślana  |  |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham z polędwicą</b> sopocką, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną   |  |
|   | Obiad   | <b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , filet pieczony z cukinią, <b>ziemniaki</b> , kapusta pekińska, kompot                         |  |
|   | Podwieczorek                                      | Gruszka   |  |
|   | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham z szynką</b> drobiową, <b>serkiem</b> twarogowym, sałatą, ogórkiem i pomidorem, herbata z cytryną                |  |
|   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny   |  |
| niedziela 19.01.20                                | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z jajkiem</b> na twardo, <b>szynką</b> drobiową, ogórkiem kiszonym i rzodkiewką, dżem, herbata z cytryną                        |
|   |   | Obiad   | Rosół z <b>makaronem</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym z <b>ziemniakami</b> i <b>burakami</b> , kompot   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z pastą z sera</b> fety, szynką z fileta, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną   |
|   |   | II Kolacja  | Salatka <b>makaronowa z mozzarełą</b> i pomidorem, rukola, bazylią   |
|   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z jajkiem</b> na twardo, <b>szynką</b> drobiową i pomidorem, dżem, herbata z cytryną  |
|   |   | Obiad   | Rosół z <b>makaronem</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym z <b>ziemniakami</b> i <b>burakami</b> , kompot   |
|   |   | Podwieczorek  | Napój <b>mleczny</b>   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z pastą z sera</b> fety, szynką z fileta i pomidorem, herbata z cytryną   |
|   |   | II Kolacja  | Salatka <b>makaronowa z mozzarełą i pomidorem, rukola, bazylią</b>   |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych              | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham z jajkiem</b> na twardo, <b>szynką</b> drobiową, ogórkiem kiszonym i rzodkiewką, herbata z cytryną                                      |
|   |   | Obiad   | Rosół z <b>makaronem</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym z <b>ziemniakami</b> i burakami, kompot   |
|   |   | Podwieczorek  | <b>Kefir</b>   |

|                   |   |   |   |
|-------------------|---|---|---|
|                   | węglowodanów                                      | Kolacja   | Pieczyno <b>graham</b> z <b>pastą z fety</b> , szynką z fileta, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną   |
|                   |   | II Kolacja  | <b>Salatka makaronowa z mozzarellą i pomidorem, rukola, bazylia</b>   |
| nedziałek 20.01.2 | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> wieprzową gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Zupa koperkowa z zacierką</b> , gulasz z indyka, <b>kasza</b> jęczmienna, <b>coleslaw</b> , kompot   |
|                   |   | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pastą</b> twarogową, pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką, miód, herbata z cytryną  |
|                   |   | II Kolacja  | <b>Budyń</b>  |
|                   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Zupa koperkowa z zacierką</b> , gulasz z indyka, <b>kasza</b> jęczmienna, sałata z <b>jogurtem</b> , kompot  |
|                   |   | Podwieczorek  | <b>Koktajl</b> bananowy   |
|                   |   | Kolacja   | Pieczyno pszenno-żytnie z pastą twarogową, sałata i pomidorem, miód, herbata z cytryną  |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja  | <b>Budyń</b>  |
|                   |   | Śniadanie   | Pieczyno graham z szynką gotowaną i pomidorem, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw, kompot  |
|                   |   | Podwieczorek  | <b>Koktajl bananowy</b>   |
|                   | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z pastą <b>twarogową</b> , sałata, pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną     |   |
| wtorek 21.01.202  | Podstawowa  | II Kolacja  | <b>Budyń</b>  |
|                   |   | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Krem</b> warzywny z groszkiem ptysiowym, schab w sosie <b>śmietanowym</b> z marchewką i groszkiem, <b>ziemniaki</b> , kompot                             |
|                   |   | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z szynką kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim, sałata, pomidorem i ogórkiem, miód, herbata z cytryną                     |
|                   | Łatwostrawna                                      | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny   |
|                   |   | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwicą</b> sopocką i pomidorem, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Krem</b> warzywny z groszkiem ptysiowym, schab w sosie <b>śmietanowym</b> z marchewką i groszkiem, <b>ziemniaki</b> , kompot                             |
|                   |   | Podwieczorek  | Jabłko pieczone   |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z szynką kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim, sałata i pomidorem, miód, herbata z cytryną                               |
|                   |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny   |
|                   |   | Śniadanie   | Pieczyno <b>graham</b> z <b>połędwicą</b> sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Krem</b> warzywny z groszkiem ptysiowym, schab w sosie <b>śmietanowym</b> z marchewką i groszkiem, <b>ziemniaki</b> , kompot                             |
|                   | Podwieczorek                                      | Jabłko  |   |
|                   | Kolacja   | Pieczyno <b>graham</b> z szynką kruchą z fileta, <b>serkiem</b> wiejskim, sałata, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną |   |
|                   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny   |   |
| Środa 22.01.202   | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>twarogiem</b> , dżemem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sałata, <b>bulka</b> maślana, herbata z cytryną               |
|                   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i <b>burakami</b> gotowanymi, kompot |
|                   |   | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z szynką kruchą z fileta z kurczaka, <b>serem</b> żółtym, sałata zieloną, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną           |
|                   |   | II Kolacja  | <b>Maślanka</b>   |
|                   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z <b>twarogiem</b> , dżemem, sałata i pomidorem, <b>bulka</b> maślana, herbata z cytryną                                     |
|                   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i <b>burakami</b> , kompot           |
|                   |   | Podwieczorek  | <b>Budyń</b>  |
|                   |   | Kolacja   | Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z szynką kruchą z fileta z kurczaka, <b>serem</b> żółtym, sałata i pomidorem, herbata z cytryną                              |
|                   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja  | <b>Maślanka</b>   |
|                   |   | Śniadanie   | Pieczyno <b>graham</b> z <b>twarogiem</b> , sałata i ogórkiem konserwowym, herbata z cytryną  |
|                   |   | Obiad   | <b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z <b>ziemniakami</b> i <b>burakami</b> , kompot           |
|                   |   | Podwieczorek  | <b>Budyń</b>  |
|                   | Kolacja   | Pieczyno <b>graham</b> z szynką kruchą z fileta, <b>serem</b> żółtym, sałata, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną    |   |
|                   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b>  |   |