

| DZIEŃ   | DIETA   | POSIŁEK   | MENU  |
|---|---|---|---|
| Czwartek<br>20.02.2025                            | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, dżem, jajko, szynka</b> drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.               |
|   |   | Obiad   | <b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, <b>gulasz</b> wieprzowy, <b>ryż, surówka</b> z białej kapusty, kompot.   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, ser</b> topiony, <b>szynka</b> wieprzowa, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną                                    |
|   |   | II Kolacja  | <b>Makaron z serem</b>  |
|   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, dżem, jajko, szynka</b> drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                  |
|   |   | Obiad   | <b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, <b>gulasz</b> wołowy, <b>ryż, marchewka</b> z groszkiem, kompot.   |
|   |   | Podwieczorek  | <b>Galaretką jogurtowa z biszkoptami.</b>   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie masło, ser</b> topiony, <b>szynka</b> wieprzowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.   |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja  | <b>Makaron z serem.</b>   |
|   |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, jajko, szynka</b> drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.                                   |
|   |   | Obiad   | <b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, <b>gulasz</b> wieprzowy, <b>ryż, surówka</b> z białej kapusty, kompot.   |
|   |   | Podwieczorek  | <b>Galaretką jogurtowa z biszkoptami</b>  |
| Piątek<br>21.02.2025                              | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, serek</b> wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, dżem, herbata z cytryną.                                |
|   |   | Obiad   | <b>Krupnik, jajko</b> w sosie koperkowym, <b>ziemniaki</b> , czerwona kapusta, kompot.  |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, kremowy</b> serek twarogowy, <b>ser żółty</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                              |
|   |   | II Kolacja  | <b>Serek</b> homogenizowany.  |
|   | Łatwostrawna                                      | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, serek</b> wiejski, pomidor, sałata, dżem herbata z cytryną.  |
|   |   | Obiad   | <b>Krupnik, jajko</b> w sosie koperkowym, <b>ziemniaki</b> , mix sałat z dressingiem, kompot.   |
|   |   | Podwieczorek  | <b>Budyń</b>  |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, kremowy</b> serek twarogowy, <b>ser żółty</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                              |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja  | <b>Serek</b> homogenizowany.  |
|   |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, serek</b> wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.  |
|   |   | Obiad   | <b>Krupnik, jajko</b> w sosie koperkowym, <b>ziemniaki</b> , czerwona kapusta, kompot.  |
|   |   | Podwieczorek  | <b>Budyń.</b>   |
| Sobota<br>22.02.2025                              | Podstawowa  | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham, masło, kremowy</b> serek twarogowy, <b>ser żółty</b> , pomidor, sałata, herbata z cytryną.  |
|   |   | II Kolacja  | <b>Kefir.</b>   |
|   |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, polędwica</b> sopocka, <b>serek</b> topiony, dżem, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną. |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot</b>  |
|   | Łatwostrawna                                      | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> drobiowa, <b>kremowy</b> serek do smarowania, miód, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.             |
|   |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą.</b>   |
|   |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, polędwica</b> sopocka, <b>serek</b> topiony, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną                  |
|   |   | Obiad   | <b>Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.</b>   |
|   | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podwieczorek  | Banan   |
|   |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, kremowy</b> serek twarogowy, <b>ser żółty</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                              |
|   |   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą.</b>   |
|   |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, polędwica</b> sopocka, <b>serek</b> topiony, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.                     |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Obiad   | <b>Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.</b>                                   |   |
|   | Podwieczorek                                      | Gruszka   |   |
|   | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham, masło, szynka</b> drobiowa, <b>kremowy</b> serek do smarowania, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną. |   |
|   | II Kolacja  | <b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą.</b>   |   |

|                            |  |              |   |
|----------------------------|--|--------------|---|
| Niedziela<br>23.02.2025    | Podstawowa   | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> krucha z fileta, <b>jajo</b> na twardo, dżem, rzodkiewka, papryka, sałata, herbata z cytryną. |
|                            |  | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie własnym, ziemniaki, buraki</b> , kompot.  |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, ser żółty, kremowy</b> serek do smarowania, miód, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.  |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Sałatka</b> ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b> .  |
|                            | Łatwostrawna   | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> krucha z fileta, <b>jajo</b> na twardo, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.             |
|                            |  | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie własnym, ziemniaki, buraki</b> , kompot   |
|                            |  | Podwieczorek | <b>Budyń kakaowy</b> .  |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, kremowy</b> serek twarogowy, <b>ser żółty</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną                 |
|                            | Z ograniczeniem<br>łatwoprzyswajalny<br>ch węglowodanów    | II Kolacja   | <b>Sałatka</b> ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b>  |
|                            |  | Śniadanie    | Pieczycywo <b>graham, masło, szynka</b> krucha z fileta, <b>jajo</b> na twardo, rzodkiewka, papryka, sałata, herbata z cytryną.               |
|                            |  | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie własnym, ziemniaki, buraki</b> , kompot   |
|                            |  | Podwieczorek | <b>Budyń kakaowy</b> .  |
| Poniedziałek<br>24.02.2025 | Podstawowa   | Kolacja      | Pieczycywo <b>graham, masło, ser żółty, kremowy</b> serek do smarowania, miód, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną           |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Sałatka</b> ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b>  |
|                            |  | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka</b> maślana, <b>masło, dżem, ser biały</b> , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną. ą                |
|                            |  | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , indyk pieczony, brokuly gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.  |
|                            | Łatwostrawna   | Kolacja      | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> drobiowa, miód, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.                       |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny.  |
|                            |  | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka</b> maślana, <b>masło, dżem, ser biały</b> , pomidor, sałata, herbata z cytryną                           |
|                            |  | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , indyk pieczony, brokuly gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.  |
|                            | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów | Podwieczorek | <b>Kasza manna</b> z musem jabłkowym.   |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> drobiowa, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.   |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny.  |
|                            |  | Śniadanie    | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, ser biały</b> , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną.  |
| Wtorek<br>25.02.2025       | Podstawowa   | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , indyk pieczony, brokuly gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.  |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>graham, masło, szynka</b> drobiowa, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.                                     |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny.  |
|                            |  | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło</b> , szynka gotowana, dżem, ogórek kiszony, sałata, pomidor.                             |
|                            | Łatwostrawna   | Obiad        | <b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>zacierką</b> , filet z kurczaka w <b>sosie śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki</b> , kompot.           |
|                            |  | Podwieczorek | Mus jabłkowy z bananem.   |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, pieczeń</b> rzymska ze schabu, sałata, pomidor herbata z cytryną.  |
|                            |  | II Kolacja   | <b>Bulka</b> maślana  |
|                            | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów | Śniadanie    | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, szynka</b> gotowana, dżem, sałata, pomidor.  |
|                            |  | Obiad        | <b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>zacierką</b> , filet z kurczaka w <b>sosie śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki</b> , kompot.           |
|                            |  | Podwieczorek | Mus jabłkowy z bananem, <b>jogurt</b> naturalny   |
|                            |  | Kolacja      | Pieczycywo <b>graham, masło, pieczeń</b> rzymska ze schabu, ogórek konserwowy, sałata, papryka herbata z cytryną.                             |
| II Kolacja                 | <b>Skyr</b> naturalny.                                     |              |   |

|                        |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|
| Środa<br>26.02.2025    | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło</b> , szynka drobiowa, <b>serek do smarowania</b> , dżem, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.                       |
|                        |   | Obiad   | <b>Żurek</b> z ziemniakami, paluszki schabowe w <b>sosie pomidorowym</b> z cukinią, <b>kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty</b> , kompot                  |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z fetą</b> , ziołami i pomidorem, sałata, miód, herbata z cytryną.   |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Budyń.</b>   |
|                        | Łatwostrawna  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, serek</b> do smarowania, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.  |
|                        |   | Obiad   | <b>Żurek</b> z ziemniakami, paluszki schabowe w <b>sosie pomidorowym</b> z cukinią, <b>kasza jęczmienna</b> , kompot.   |
|                        |   | Podwieczorek  | <b>Deserek mleczny</b>  |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z fetą</b> , ziołami i pomidorem, sałata, miód, herbata z cytryną.   |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów | II Kolacja  | <b>Budyń.</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, masło, szynka drobiowa, serek</b> do smarowania, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.  |
|                        |   | Obiad   | <b>Żurek</b> z ziemniakami, paluszki schabowe w <b>sosie pomidorowym</b> z cukinią, <b>kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty</b> , kompot.                 |
|                        |   | Podwieczorek  | <b>Tarte jablko.</b>  |
| Czwartek<br>27.02.2025 | Podstawowa  | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna, szynka drobiowa</b> , sałata, ogórek, herbata z cytryną  |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Skyr waniliowy z granolą</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka</b> maślana, <b>masło, szynka</b> wieprzowa gotowana, <b>serek</b> do smarowania, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną. |
|                        |   | Obiad   | <b>Koperkowa z ryżem</b> , udko pieczone, <b>buraki, ziemniaki</b> , kompot.  |
|                        | Łatwostrawna  | Podwieczorek  | Kisiel z jabłkami.  |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, pasta jajeczna, szynka drobiowa</b> , sałata, pomidor, herbata z cytryną   |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Skyr waniliowy z granolą</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, szynka</b> wieprzowa gotowana, <b>serek</b> do smarowania, papryka, pomidor, sałata, herbata z cytryną                   |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów | Obiad   | <b>Koperkowa z ryżem</b> , udko pieczone, <b>buraki, ziemniaki</b> , kompot.  |
|                        |   | Podwieczorek  | Kisiel z jabłkami.  |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham, masło, pasta jajeczna, szynka drobiowa</b> , sałata, ogórek, herbata z cytryną.   |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Skyr naturalny z granolą.</b>  |
| Piątek<br>28.02.2025   | Podstawowa  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, serek</b> wiejski, dżem, ogórek, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                       |
|                        |   | Obiad   | <b>Pieczarkowa z zacierką, pierogi leniwe</b> z cynamonem, kompot.  |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, serek</b> topiony, <b>serek</b> do smarowania, miód, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną                    |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Bulka maślana</b>  |
|                        | Łatwostrawna  | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, bulka kajzerka, masło, serek</b> wiejski, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.   |
|                        |   | Obiad   | <b>Jarzynowa z zacierką, pierogi leniwe</b> z cynamonem, kompot   |
|                        |   | Podwieczorek  |   |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, serek</b> topiony, <b>serek</b> do smarowania, miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną.                                   |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów | II Kolacja  | <b>Bulka maślana</b>  |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham, grahamka, masło, serek</b> wiejski, ogórek, pomidor, sałata, herbata z cytryną.   |
|                        |   | Obiad   | <b>Pieczarkowa z zacierką, pierogi leniwe</b> z cynamonem, kompot.  |
|                        |   | Podwieczorek  | Gruszka.  |
| Sobota<br>01.03.2025   | Podstawowa  | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham, masło, serek</b> topiony, <b>serek</b> do smarowania, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.                                 |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Kefir.</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, polędwicą</b> sopocką, dżem, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.  |
|                        |   | Obiad   | <b>Zupa grysikowa, makaron</b> z kurczakiem w <b>sosie śmietanowym</b> z brokułami, kompot  |
|                        | Łatwostrawna  | Kolacja   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z serem</b> żółtym, <b>szynka drobiowa</b> , sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.                                   |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Maślanka</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>pszenno-żytnie, masło, polędwicą</b> sopocką, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.   |
|                        |   | Obiad   | <b>Zupa grysikowa, makaron</b> z kurczakiem w <b>sosie śmietanowym</b> z brokułami, kompot  |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>pryswajalnych<br>węglowodanów | Podwieczorek  | <b>Jogurt naturalny z herbatnikami.</b>   |
|                        |   | Kolacja   | Pieczycywo pszenno-żytnie z serem żółtym, szynka drobiowa, sałata, pomidor, herbata z cytryną.  |
|                        |   | II Kolacja  | <b>Maślanka</b>   |
|                        |   | Śniadanie   | Pieczycywo <b>graham masło, polędwicą</b> sopocką, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.   |
|                        | Obiad   | <b>Zupa grysikowa, makaron</b> z kurczakiem w <b>sosie śmietanowym</b> z brokułami, kompot                            |   |
|                        | Podwieczorek  | <b>Gruszka</b>  |   |
|                        | Kolacja   | Pieczycywo <b>graham z serem</b> żółtym, <b>szynka drobiowa</b> , sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |   |
|                        | II Kolacja  | <b>Jogurt naturalny z granolą</b>   |   |