

| DZIEŃ                      | DIETA                                             | POSIŁEK      | MENU                                                                                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela<br>11.05.2025    | Podstawowa                                        | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło, serek</b> wiejski, dżem, ogórek kiszony, rzodkiewka, <b>szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną.                               |
|                            |                                                   | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> gotowane, kompot.                                                              |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło</b> , pasta z <b>sera</b> twarogowego z dodatkiem <b>sera</b> feta, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka herbata z cytryną. |
|                            |                                                   | II Kolacja   | Salatka <b>makaronowa</b> z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.                                                                                            |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło, serek</b> wiejski, dżem, pomidor, <b>szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną                                                   |
|                            |                                                   | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> gotowane, kompot.                                                              |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Napój mleczny.</b>                                                                                                                                            |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło</b> , pasta z <b>sera</b> twarogowego z dodatkiem <b>sera</b> feta, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.        |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja   | Salatka <b>makaronowa</b> z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.                                                                                            |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>graham, grahamka, masło, serek</b> wiejski, ogórek kiszony, rzodkiewka, <b>szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną.                                   |
|                            |                                                   | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> gotowane, kompot.                                                              |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Kefir.</b>                                                                                                                                                    |
| Poniedziałek<br>12.05.2025 | Podstawowa                                        | Kolacja      | Pieczywo <b>graham, masło</b> , pasta z <b>sera</b> twarogowego z dodatkiem <b>sera</b> feta, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka herbata z cytryną.         |
|                            |                                                   | II Kolacja   | Salatka <b>makaronowa</b> z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.                                                                                            |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> kajzerka, <b>masło</b> , dżem, <b>szynka</b> wieprzowa, ogórek kiszony, rukola, pomidor, herbata z cytryną.                |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Koperkowa z zacierką, gulasz</b> z indyka, <b>kasza jęczmienna, colesław</b> , kompot.                                                                        |
|                            | Łatwostrawna                                      | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło, ser</b> biały, pomidor, ogórek, rzodkiewka, miód, herbata z cytryną.                                                          |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny, mus owocowy.                                                                                                                            |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> kajzerka, <b>masło</b> , dżem, <b>szynka</b> wieprzowa, rukola, pomidor, herbata z cytryną.                                |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Koperkowa z zacierką, gulasz</b> z indyka, <b>kasza jęczmienna</b> , mix salat z <b>jogurtem</b> , kompot.                                                    |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Podwieczorek | <b>Budyń.</b>                                                                                                                                                    |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło, ser</b> biały, pomidor, miód, herbata z cytryną.                                                                              |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny, mus owocowy.                                                                                                                            |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>graham, grahamka, masło, szynka</b> wieprzowa, ogórek kiszony, rukola, pomidor, herbata z cytryną.                                                   |
| Wtorek<br>13.05.2025       | Podstawowa                                        | Obiad        | <b>Koperkowa z zacierką, gulasz</b> z indyka, <b>kasza jęczmienna, colesław</b> , kompot.                                                                        |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Budyń.</b>                                                                                                                                                    |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>graham, masło, masło, ser</b> biały, pomidor, ogórek, rzodkiewka, miód, herbata z cytryną.                                                           |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny, mus owocowy.                                                                                                                            |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> kajzerka, <b>masło</b> , dżem, <b>polędwica</b> sopočka, ogórek kiszony, rukola, pomidor, herbata z cytryną.               |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> krem brokułowy z groszkiem <b>ptysiowym</b> , filet z kurczaka w <b>sosie śmietanowym, ziemniaki, surówka</b> z marchewki, kompot.                   |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło</b> , kremowy <b>serek twarogowy</b> , szynka krucha z fileta, miód, pomidor, ogórek, sałata, herbata z cytryną.               |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny.                                                                                                                                         |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> kajzerka, <b>masło</b> , dżem, <b>polędwica</b> sopočka, pomidor, herbata z cytryną.                                       |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> krem brokułowy z groszkiem <b>ptysiowym</b> , filet z kurczaka w <b>sosie śmietanowym, ziemniaki, marchewka z groszkiem</b> , kompot.                |
|                            |                                                   | Podwieczorek | Jabłko pieczone.                                                                                                                                                 |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło</b> , kremowy <b>serek twarogowy</b> , szynka krucha z fileta, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                             |
|                            | Podstawowa                                        | II Kolacja   | <b>Jogurt</b> naturalny.                                                                                                                                         |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> masłana, <b>masło</b> , dżem, <b>ser twarogowy</b> , ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> jarzynowa z makaronem, udko pieczone, <b>ziemniaki, buraki gotowane</b> , kompot.                                                                    |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, masło, ser żółty</b> , szynka krucha z fileta, rzodkiewka, sałata, ogórek, herbata z cytryną.                                        |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Maślanka.</b>                                                                                                                                                 |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczywo <b>pszenno-żytnie, bułka</b> masłana, <b>masło</b> , dżem, <b>ser twarogowy</b> , pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                   |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> jarzynowa z makaronem, udko pieczone, <b>ziemniaki, buraki gotowane</b> , kompot.                                                                    |

|                        |                                                             |              |                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa<br>14.05.2025    | Łatwostrawna                                                | Podwieczorek | Napój mleczny.                                                                                                                              |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, szynka krucha z fileta, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                      |
|                        |                                                             | II Kolacja   | Maślanka.                                                                                                                                   |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwoprzyswajal-<br>nych<br>węglowodanów | Śniadanie    | Pieczywo graham, grahamka, masło, ser twarogowy, ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                     |
|                        |                                                             | Obiad        | Zupa jarzynowa z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, buraki gotowane, kompot.                                                              |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Gruszka.                                                                                                                                    |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo graham, masło, ser żółty, szynka krucha z fileta, rzodkiewka, sałata, ogórek, herbata z cytryną.                                   |
| Czwartek<br>15.05.2025 | Podstawowa                                                  | II Kolacja   | Jogurt naturalny z granolą.                                                                                                                 |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, dżem, jajko, szynka drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.        |
|                        |                                                             | Obiad        | Pomidorowa z makaronem, gulasz wieprzowy, ryż, surówka z białej kapusty, kompot.                                                            |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, ser topiony, szynka wieprzowa, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.                                   |
|                        | Łatwostrawna                                                | II Kolacja   | Makaron z serem i ksylitołem.                                                                                                               |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, dżem, jajko, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                           |
|                        |                                                             | Obiad        | Pomidorowa z makaronem, gulasz wołowy, ryż, marchewka z groszkiem, kompot.                                                                  |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Galaretka jogurtowa z biszkoptami.                                                                                                          |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie masło, ser topiony, szynka wieprzowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                           |
|                        |                                                             | II Kolacja   | Makaron z serem i ksylitołem.                                                                                                               |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo graham, grahamka, masło, jajko, szynka drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.                            |
|                        |                                                             | Obiad        | Pomidorowa z makaronem, gulasz wieprzowy, ryż, surówka z białej kapusty, kompot.                                                            |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Galaretka jogurtowa z biszkoptami                                                                                                           |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo graham, masło ser topiony, szynka wieprzowa, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.                                            |
| Piątek<br>16.05.2025   | Podstawowa                                                  | II Kolacja   | Makaron z serem i ksylitołem.                                                                                                               |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, serek wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, dżem, herbata z cytryną.                         |
|                        |                                                             | Obiad        | Krupnik, ryba w sosie koperkowym, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.                                                                      |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                               |
|                        | Łatwostrawna                                                | II Kolacja   | Serek homogenizowany.                                                                                                                       |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, serek wiejski, pomidor, sałata, dżem herbata z cytryną.                                     |
|                        |                                                             | Obiad        | Krupnik, ryba w sosie koperkowym, ziemniaki, mix sałat z dressingiem, kompot.                                                               |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Budyń z czekoladą.                                                                                                                          |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                               |
|                        |                                                             | II Kolacja   | Serek homogenizowany.                                                                                                                       |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | Śniadanie    | Pieczywo graham, grahamka, masło, serek wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.                                             |
|                        |                                                             | Obiad        | Krupnik, ryba w sosie koperkowym, ziemniaki, czerwona kapusta, kompot.                                                                      |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Budyń z czekoladą.                                                                                                                          |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo graham, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                             |
| II Kolacja             |                                                             | Kefir.       |                                                                                                                                             |
| Sobota<br>17.05.2025   |                                                             | Podstawowa   | II Kolacja                                                                                                                                  |
|                        | Śniadanie                                                   |              | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, serek topiony, dżem, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną. |
|                        | Obiad                                                       |              | Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.                                                    |
|                        | Kolacja                                                     |              | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, kremowy serek do smarowania, miód, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.             |
|                        | Łatwostrawna                                                | II Kolacja   | Jogurt naturalny z granolą.                                                                                                                 |
|                        |                                                             | Śniadanie    | Pieczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, serek topiony, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną                  |
|                        |                                                             | Obiad        | Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.                                                    |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Banan                                                                                                                                       |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                               |
|                        |                                                             | II Kolacja   | Jogurt naturalny z granolą.                                                                                                                 |
|                        | Z ograniczeniem<br>łatwo<br>przyswajalnych<br>węglowodanów  | Śniadanie    | Pieczywo graham, grahamka, masło, masło, polędwica sopocka, serek topiony, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.              |
|                        |                                                             | Obiad        | Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.                                                    |
|                        |                                                             | Podwieczorek | Gruszka                                                                                                                                     |
|                        |                                                             | Kolacja      | Pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, kremowy serek do smarowania, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.                           |

|  |            |                             |
|--|------------|-----------------------------|
|  | II Kolacja | Jogurt naturalny z granolą. |
|--|------------|-----------------------------|

|                            |                                                   |              |                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela<br>18.05.2025    | Podstawowa                                        | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło</b> , szynka 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</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.                                                   |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło, ser żółty</b> , kremowy serek do smarowania, miód, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.  |
|                            |                                                   | II Kolacja   | Salatka ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b> .                                                                                           |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło</b> , szynka krucha z fileta, <b>jajo</b> na twardo, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.             |
|                            |                                                   | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.                                                   |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Budyń kakaowy</b> .                                                                                                                        |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło</b> , kremowy serek <b>twarogowy, ser żółty</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja   | Salatka ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b> .                                                                                           |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczysto <b>graham, masło</b> , szynka krucha z fileta, <b>jajo</b> na twardo, rzodkiewka, papryka, sałata, herbata z cytryną.               |
|                            |                                                   | Obiad        | Rosół z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.                                                   |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Budyń kakaowy</b> .                                                                                                                        |
| Poniedziałek<br>19.05.2025 | Podstawowa                                        | Kolacja      | Pieczysto <b>graham, masło, ser żółty</b> , kremowy serek do smarowania, miód, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.          |
|                            |                                                   | II Kolacja   | Salatka ryżowa z kurczakiem, <b>sos jogurtowy</b> .                                                                                           |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, bułka maślana, masło</b> , dżem, <b>ser biały</b> , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną.                  |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.                                                  |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> drobiowa, miód, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.                        |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt naturalny</b> .                                                                                                                     |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, bułka maślana, masło</b> , dżem, <b>ser biały</b> , pomidor, sałata, herbata z cytryną.                          |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.                                                  |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Kasza manna</b> z musem jabłkowym.                                                                                                         |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło, szynka</b> drobiowa, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.                                            |
| Wtorek<br>20.05.2025       | Podstawowa                                        | II Kolacja   | <b>Jogurt naturalny</b> .                                                                                                                     |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczysto <b>graham, grahamka, masło, ser biały</b> , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną.                                             |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, <b>ziemniaki</b> , kompot.                                                  |
|                            |                                                   | Podwieczorek | <b>Jabłko, skyr naturalny</b> .                                                                                                               |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kolacja      | Pieczysto <b>graham, masło, szynka</b> drobiowa, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.                                      |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Jogurt naturalny</b> .                                                                                                                     |
|                            | Podstawowa                                        | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło</b> , szynka gotowana, dżem, ogórek kiszony, sałata, pomidor.                              |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie <b>śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki</b> , kompot.                   |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło, pieczeń</b> rzymska ze schabu, ogórek konserwowy, sałata, papryka herbata z cytryną.                      |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Bułka maślana</b> .                                                                                                                        |
|                            | Łatwostrawna                                      | Śniadanie    | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło</b> , szynka gotowana, dżem, sałata, pomidor.                                              |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie <b>śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki</b> , kompot.                   |
|                            |                                                   | Podwieczorek | Mus jabłkowy z bananem.                                                                                                                       |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>pszenno-żytnie, masło, pieczeń</b> rzymska ze schabu, sałata, pomidor herbata z cytryną.                                         |
|                            | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja   | <b>Bułka maślana</b> .                                                                                                                        |
|                            |                                                   | Śniadanie    | Pieczysto <b>graham, grahamka, masło</b> , szynka gotowana, ogórek kiszony, sałata, pomidor.                                                  |
|                            |                                                   | Obiad        | <b>Zupa</b> kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie <b>śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki</b> , kompot.                   |
|                            |                                                   | Podwieczorek | Mus jabłkowy z bananem, <b>jogurt naturalny</b> .                                                                                             |
|                            |                                                   | Kolacja      | Pieczysto <b>graham, masło, pieczeń</b> rzymska ze schabu, ogórek konserwowy, sałata, papryka herbata z cytryną.                              |
|                            |                                                   | II Kolacja   | <b>Skyr naturalny</b> .                                                                                                                       |