

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 01.01	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek, dżem, herbata z cytryną.
		Obiad	Żurek z ziemniakami, gulasz z łopatki, kasza jeczmienna, biała kapusta , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser mozzarella , pomidor, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homo, biszkopty .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, szynka wieprzowa, pomidor, dżem, herbata z cytryną.
		Obiad	Żurek z ziemniakami, gulasz z łopatki, kasza jeczmienna ,sałata z jogurtem, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser mozzarella , pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homo, biszkopty .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, masło extra, szynka wieprzowa, pomidor, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Żurek z ziemniakami, gulasz z łopatki, kasza jeczmienna, biała kapusta , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
		Kolacja	Chleb graham, masło extra, ser mozzarella , pomidor, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, owoc.
	Wtorek 02.01	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Zupa jarzynowa z makaronem , duszony filec z kurczaka, sos koperkowy, ziemniaki , surówka z kapusty, kompot.
Kolacja			Chleb pszenno- żytni, masło extra, sałatka z buraka i sera feta, herbata z cytryną.
II Kolacja			Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka z fileta, dżem, sałata zielona, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , duszony filec z kurczaka, sos koperkowy, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Banan.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, serek do smarowania, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb graham, masło extra, szynka z fileta, papryka, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , duszony filec z kurczaka, sos koperkowy, ziemniaki , surówka z kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, sałatka z buraka i sera feta, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, ser żółty, miód, sałata, papryka, ogórek, herbata z cytryną.

Środa 03.01	Podstawowa	Obiad	Krem z cukinii, schab pieczony, ziemniaki, buraki , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko gotowane, szynka drobiowa, pomidor, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, gruszka.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka, masło extra, ser żółty , miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Krem z cukinii, schab pieczony, ziemniaki, buraki , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jabłko.
		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka, masło extra, ser żółty , sałata, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Krem z cukinii, schab pieczony, ziemniaki, buraki , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb graham, masło extra, jajko gotowane, szynka drobiowa, ser twarogowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
Czwartek 04.01	Podstawowa	II Kolacja	Jabłko.
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, ser twarogowy, dżem, ogórek, sałata, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, szynka z fileta, ser topiony, rzodkiewka, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	II Kolacja	Salatka z kaszą jęczmienną, warzywami, sosem majonezowo-jogurtowym .
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, ser twarogowy, dżem, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, szynka z fileta, ser topiony, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Maślanka .
		Śniadanie	Chleb graham, masło extra, ser twarogowy, ogórek, sałata, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Chleb graham, masło extra, szynka z fileta, ser topiony, rzodkiewka, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
	Podstawowa	II Kolacja	Salatka z kaszą jęczmienną, warzywami, sosem majonezowo-jogurtowym .
Śniadanie		Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, serek do smarowania, miód, ogórek kiszony, kakao z mlekiem .	
Obiad		Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot.	
Kolacja		Chleb pszenno- żytni , pasta z makreli i twarogu, masło extra , ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Jogurt naturalny z jabłkiem.	
Śniadanie		Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, serek do smarowania, miód, pomidor, kakao z mlekiem .	
Obiad		Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki , kompot.	

Piątek 05.01	Łatwostrawna	Podwieczorek	Kakowa kasza manna.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, pasta z makreli i twarogu, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, masło extra, serek do smarowania, ser żółty, ogórek kiszony, kakao z mlekiem.
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Kakowa kasza manna.
Kolacja		Chleb graham, pasta z makreli i twarogu, masło extra, ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.	
Sobota 06.01	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, szynka wpierzowa gotowana, miód, ogórek, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, pulpety ze schabu w sosie pomidorowym, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, paszтет warzywny z soczewicą, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy z gruszką.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, szynka wpierzowa gotowana, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, pulpety ze schabu w sosie pomidorowym, kasza gryczana, sałata z jogurtem, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, paszтет warzywny z soczewicą, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, banan.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, bułka grahamka, masło extra, szynka wpierzowa gotowana, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, pulpety ze schabu w sosie pomidorowym, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
Kolacja		Chleb graham, masło extra, paszтет warzywny z soczewicą, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Jogurt naturalny, gruszka.	
Niedziela 07.01	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko gotowane, szynka drobiowa, dżem, ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie śmietanowym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser topiony, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka czerwona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko gotowane, szynka drobiowa, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie śmietanowym, ziemniaki, sałata z jogurtem, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser topiony, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
	II Kolacja	Makaron z serem.
	Śniadanie	Chleb graham , masło extra, jajko gotowane, szynka drobiowa, ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
	Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie śmietanowym , ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej.
	Podwieczorek	Kisiel.
	Kolacja	Chleb graham , masło extra, ser topiony, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka czerwona, herbata z cytryną.
II Kolacja	Makaron z serem.	