

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 01.04	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , filet z kurczaka duszony <b>w sosie</b> pietruszkowym , <b>surówka</b> z marchewki,kompot
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami,dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany, wafle <b>ryżowe</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , filet z kurczaka duszony <b>w sosie</b> pietruszkowym , <b>marchewka</b> gotowana z groszkiem,kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b>
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami,dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycywo <b>graham</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , filet z kurczaka duszony <b>w sosie</b> pietruszkowym , <b>surówka</b> z marchewki,kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b>
		II Kolacja	Pieczycywo <b>graham</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
Wtorek 02.04	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową ,ogórkiem i pomidorem ,dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Bułka maślana</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową i pomidorem ,dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>chrupki kukurydziane</b>
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową , pomidorem i ogórkiem, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
		II Kolacja	Pieczycywo <b>graham</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
Środa 03.04	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza jęczmienna</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jabłko , <b>biszkopty</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza jęczmienna</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , sałata zielona z sosem <b>jogurtowo-koperkowym</b> , kompot
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b>
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , chleb <b>graham</b> z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza jęczmienna</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b>
		Kolacja	Pieczycywo <b>graham</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną

		II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka	
Czwartek 04.04	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami, masło extra,kawa zbożowa	
		Obiad	Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane , schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane ,kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem topionym ,szynką z fileta , pomidor , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane, schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane ,kompot	
		Podwieczorek	Jogurt owocowy , chrupki kukurydziane	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią warzywną z soczewicy, pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Galaretką jogurtowa	
		Śniadanie	Bułka grahamka , pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa grysikowa, ziemniaki gotowane, schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, surówka z buraków ,kompot	
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka	
		Kolacja	Pieczywo graham z pieczenią warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa	
Piątek 05.04	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i ogórkiem, dżem , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane, ryba panierowana, surówka z kiszonej kapusty, kompot	
		Kolacja	Makaron z serem	
		II Kolacja	Kisiel owocowy	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i pomidorem, dżem , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane, ryba po grecku , jarzyna duszona, kompot	
		Podwieczorek	Jogurt owocowy, jabłko pieczone	
		Kolacja	Makaron z serem	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel owocowy	
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i ogórkiem i pomidorem , masło extraherbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane, ryba po grecku, surówka z kiszonej kapusty, kompot	
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko pieczone	
		Kolacja	Makaron z serem	
		II Kolacja	Kisiel owocowy	
Sobota 06.04	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana ,chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną ,szynką gotowaną i serkiem topionym, warzywa ,masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane, bitki schabowe duszone w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,ogórek kiszony,masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Ryż z jabłkami	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana ,chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną ,szynką gotowaną i serkiem topionym, pomidor ,masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane, bitki schabowe duszone w sosie pietruszkowym , sałata zielona z koperkiem w sosie jogurtowym , kompot	
		Podwieczorek	Galaretką jogurtowa	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,pomidor, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Ryż z jabłkami	
		Śniadanie	Bułka graham ,chleb graham z sałatą zieloną ,szynką gotowaną i serkiem topionym, warzywa ,masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane, bitki schabowe duszone w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym , kompot	
		Podwieczorek	Galaretką jogurtowa	
		Kolacja	Pieczywo graham , pieczeń rzymska, ogórek kiszony, masło extra, herbata z cytryną	

		II Kolacja	<b>Kefir</b> , jabłko		
Niedziela 07.04	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką,kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki <b>gotowane</b> , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, <b>surówka</b> z marchewki,kompot		
		Kolacja	Pieczycwo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy		
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką,kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i pomidorem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki <b>gotowane</b> , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, marchew <b>gotowana</b> z groszkiem,kompot		
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>herbatniki</b>		
		Kolacja	Pieczycwo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				
		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy		
		Śniadanie	Pieczycwo <b>graham</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki <b>gotowane</b> , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, <b>surówka</b> z marchewki,kompot		
Podwieczorek		Gruszka , <b>jogurt</b> naturalny			
	Kolacja	<b>Pieczycwo graham</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną			
	II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy			