

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 04.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka</b> krucha z fileta, miód, papryka, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>gulasz</b> wieprzowy, kasza <b>gryczana, surówka</b> z białek kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> wieprzowa, <b>serek</b> topiony, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka</b> krucha z fileta, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>gulasz</b> wieprzowy, kasza <b>gryczana, surówka</b> z sałaty zielonej, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka</b> owocowa.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> wieprzowa, <b>serek</b> topiony, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham, masło extra, szynka</b> krucha z fileta, papryka, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>gulasz</b> wieprzowy, kasza <b>gryczana, surówka</b> z białek kapusty, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka</b> owocowa.
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, szynka</b> wieprzowa, <b>serek</b> topiony, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.
	Wtorek 05.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			<b>Zupa</b> brokułowa z <b>groszkiem ptysiowym</b> , filet drobiowy w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.
Kolacja			Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, pasta z makreli i twarogu</b> , sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
II Kolacja			<b>Ryż</b> z jabłkami.
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, polędwica</b> sopocka, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> brokułowa z <b>groszkiem ptysiowym</b> , filet drobiowy w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Maślanka</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, pasta z makreli i twarogu</b> , sałata, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami.
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb <b>graham, bułka grahamka, masło extra, polędwica</b> sopocka, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> brokułowa z <b>groszkiem ptysiowym</b> , filet drobiowy w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki, buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, pasta z makreli i twarogu</b> , sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.
		Podstawowa	Śniadanie
	Obiad		<b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, schab w <b>sosie</b> chrzanowym, kasza <b>jęczmienna, czerwona kapusta</b> , kompot.
	Kolacja		Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> drobiowa, papryka ogórek, sałata zielona, herbata z cytryną.
	II Kolacja		Sałatka <b>makaronowa</b> z <b>fetą</b> .

Środa 06.12	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, serek kremowy</b> , pomidor, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, schab w <b>sosie</b> własnym, kasza <b>jęczmienna</b> , sałata z <b>jogurtem</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Ciasto</b> marchewkowe.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka <b>makaronowa z fetą</b> .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham, masło extra, serek kremowy</b> , pomidor, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Barszcz</b> czerwony z ziemniakami, schab w <b>sosie</b> chrzanowym, kasza <b>jęczmienna, czerwona kapusta</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Ciasto</b> marchewkowe.
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, szynka</b> drobiowa, papryka ogórek, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka <b>makaronowa z fetą</b> .
Czwartek 07.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, ser mozzarella</b> , dżem, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki, szpinak</b> , kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> krucha z fielta, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> owocowy, <b>herbatniki</b> .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, ser mozzarella</b> , dżem, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki, szpinak</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, masło extra, szynka</b> krucha z fielta, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> owocowy, <b>herbatniki</b> .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham, bułka grahamka, masło extra, ser mozzarella</b> , ogórek konserwowy, sałata zielona, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki, szpinak</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami.
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, szynka</b> krucha z fielta, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, gruszka.
	Piątek 08.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			<b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>makaronem, ryba po grecku, ziemniaki</b> , kapusta kiszona, kompot.
Kolacja			Chleb <b>pszenno- żytni, pasztet</b> z soczewicy, <b>masło extra</b> , ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną.
II Kolacja			<b>Serek</b> homogenizowany.
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, twaróg</b> , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>makaronem, ryba po grecku, ziemniaki</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Maślanka</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni, pasztet</b> z soczewicy, <b>masło extra</b> , sałata zielona, herbata z cytryną.

		II Kolacja	Serek homogenizowany.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>twaróg</b> , rzodkiewka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>makaronem</b> , <b>ryba po grecku</b> , <b>ziemniaki</b> , kapusta kiszona, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>paszтет</b> z soczewicy, <b>masło</b> extra, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny.
Sobota 09.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, dżem, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, <b>makaron</b> , mięso mielone w <b>sosie</b> pomidorowym z warzywami kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>szynka</b> drobiowa, <b>masło</b> extra, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b> .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, <b>makaron</b> , mięso mielone w <b>sosie</b> pomidorowym z warzywami kompot.
		Podwieczorek	Banan.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>szynka</b> drobiowa, <b>masło</b> extra, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b> .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>połudwica</b> sopocka, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, <b>makaron</b> , mięso mielone w <b>sosie</b> pomidorowym z warzywami kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>szynka</b> drobiowa, <b>masło</b> extra, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b> .
	Niedziela 10.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			<b>Rosół</b> z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> koperkowym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
Kolacja			Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>serek</b> do smarowania, <b>masło</b> extra, sałata zielona, ogórek konserwowy, miód, herbata z cytryną.
II Kolacja			<b>Sałatka ryżowa</b> z gotowanym kurczakiem.
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół</b> z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> koperkowym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Budyń</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>serek</b> do smarowania, <b>masło</b> extra, sałata zielona, miód, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Sałatka ryżowa</b> z gotowanym kurczakiem.

Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
	Obiad	<b>Rosół</b> z <b>makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> koperkowym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
	Podwieczorek	<b>Budyń</b> .
	Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>serek</b> do smarowania, <b>masło</b> extra, sałata zielona, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
	II Kolacja	<b>Sałatka ryżowa</b> z gotowanym kurczakiem.