

| DZIEŃ | DIETA | POSIŁEK | MENU |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 08.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni , bułka masłana , masło extra, południca sopocka, miód, papryka, ogórek, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa fasolowa z makaronem , potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem, ziemniaki , surówka z białek kapusty, kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno-żytni , masło extra, ser żółty, ogórek herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt owocowy, herbatniki . |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni , bułka masłana , masło extra, południca sopocka, miód, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa jarzynowa z makaronem , potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot. |
| | | Podwieczorek | Budyń . |
| | | Kolacja | Chleb pszenno-żytni , masło extra, ser żółty, serek do smarowania, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt owocowy, herbatniki . |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie | Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, południca sopocka, papryka, ogórek, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa fasolowa z makaronem , potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem, ziemniaki , surówka z białek kapusty, kompot. |
| | | Podwieczorek | Budyń . |
| | | Kolacja | Chleb graham , masło extra, ser żółty, ogórek herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, gruszka. |
| | Wtorek 09.01 | Podstawowa | Śniadanie |
| Obiad | | | Grycikowa z brukselką, pulpety ze schabu, sos koperkowy, kasza jeczmienna , gotowany kalafior, kompot. |
| Kolacja | | | Chleb pszenno- żytni , masło extra, jajko , sałatka jarzynowa, sałata, herbata z cytryną. |
| II Kolacja | | | Pieczona owsianka z jabłkami. |
| Łatwostrawna | | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, twaróg , szynka drobiowa, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Grycikowa z brukselką, pulpety ze schabu, sos koperkowy, kasza jeczmienna , gotowany kalafior, kompot. |
| | | Podwieczorek | Galaretka jogurtowa . |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni , masło extra, jajko , sałatka jarzynowa, sałata, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Pieczona owsianka z jabłkami. |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | | Śniadanie | Chleb graham , masło extra, twaróg , szynka drobiowa, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Grycikowa z brukselką, pulpety ze schabu, sos koperkowy, kasza jeczmienna , gotowany kalafior, kompot. |
| | | Podwieczorek | Galaretka jogurtowa . |

| | | | |
|----------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | węglowodanów | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko, sałatka jarzynowa, sałata, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Pieczona owsianka z jabłkami. |
| Środa 10.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka krucha z fileta, ser topiony, dżem, ogórek, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka, ziemniaki, marchewka na ostro , kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, polędwica spocka, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Sałatka z makaronem , pomidorem i serem mozzarella. |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka krucha z fileta, ser topiony, dżem, sałata, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka w sosie pomidorowym, ziemniaki, marchewka gotowana , kompot. |
| | | Podwieczorek | Wafle ryżowe, banan. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, polędwica spocka, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Sałatka z makaronem , pomidorem i serem mozzarella. |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie | Chleb graham, masło extra, szynka krucha z fileta, ser topiony, ogórek, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka w sosie pomidorowym, ziemniaki, marchewka na ostro , kompot. |
| | | Podwieczorek | Gruszka. |
| II Kolacja | | Sałatka z makaronem , pomidorem i serem mozzarella. | |
| Czwartek 11.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, szynka wieprzowa gotowana, miód, papryka, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Krupnik, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki , kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, omlet , sałata, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt owocowy, jabłko. |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, szynka wieprzowa gotowana, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Krupnik, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki , kompot. |
| | | Podwieczorek | Andrut z dżemem. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, omlet , sałata, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt owocowy, banan. |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie | Chleb graham, bułka grahamka, masło extra, szynka wieprzowa gotowana, papryka, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Krupnik, gulasz ze schabu, ziemniaki, buraki , kompot. |
| | | Podwieczorek | Gruszka. |

| | | | |
|--------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | węglowodanów | Kolacja | Chleb graham , masło extra, omlet , sałata, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, jabłko. |
| Piątek 12.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszenny- żytni , bułka maślana , masło extra, serek do smarowania, dżem, papryka, pomidor, sałata, kakao z mlekiem . |
| | | Obiad | Koperkowa z ryżem , ryba panierowana , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasta z fasoli, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, jabłko. |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszenny- żytni , bułka maślana , masło extra, serek do smarowania, dżem, pomidor, sałata, kakao z mlekiem . |
| | | Obiad | Koperkowa z ryżem , ryba po grecku, ziemniaki , kompot. |
| | | Podwieczorek | Koktajl bananowy. |
| | | Kolacja | Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasta z twarogu , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, jabłko. |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie | Chleb graham , masło extra, serek do smarowania, papryka, pomidor, sałata, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Koperkowa z ryżem , ryba po grecku, ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot. |
| | | Podwieczorek | Koktajl bananowy. |
| Kolacja | | Chleb graham , masło extra, pasta z fasoli, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną. | |
| II Kolacja | | Jogurt naturalny, jabłko. | |
| Sobota 13.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, dżem, ogórek, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem , pieczony filec z kurczaka, ziemniaki , czczerwona kapusta , kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszemno- żytni , masło extra, ser żółty, miód, pomidor, papryka, sałata zielona, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Serek homo, owoc. |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, dżem, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa ryżowa , pieczony filec z kurczaka, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot. |
| | | Podwieczorek | Budyń . |
| | | Kolacja | Chleb pszemno- żytni , masło extra, ser żółty, miód, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, granola . |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Śniadanie | Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, polędwica sopocka, rzodkiewka, ogórek, pomidor, herbata z cytryną. |
| | | Obiad | Zupa ogórkowa z ryżem , pieczony filec z kurczaka, ziemniaki , czczerwona kapusta , kompot. |
| | | Podwieczorek | Budyń . |
| Kolacja | | Chleb graham , masło extra, ser żółty, szynka drobiowa, pomidor, papryka sałata zielona, herbata z cytryną. | |

| | | | |
|-----------------|---------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny, granola. |
| Niedziela 14.01 | Podstawowa | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser mozzarella, szynka drobiowa, sałata, pomidor, papryka, herabta z cytryną. |
| | | Obiad | Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, pasta z twarogu i jajka , ogórek, pomidor, szczypiorek, słonecznik, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt owocowy. |
| | Łatwostrawna | Śniadanie | Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser mozzarella, szynka drobiowa, sałata, pomidor, herabta z cytryną. |
| | | Obiad | Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot. |
| | | Podwieczorek | Kisiel z jabłkiem. |
| | | Kolacja | Chleb pszenno- żytni, masło extra, pasta z twarogu i jajka , pomidor, herbata z cytryną. |
| | Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | II Kolacja | Jogurt owocowy. |
| | | Śniadanie | Chleb graham, masło extra, ser mozzarella, szynka drobiowa, sałata, pomidor, papryka, herabta z cytryną. |
| | | Obiad | Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, marchewka z groszkiem , kompot. |
| | | Podwieczorek | Kisiel z jabłkiem. |
| | | Kolacja | Chleb graham, masło extra, pasta z twarogu i jajka , ogórek, pomidor, szczypiorek, słonecznik, herbata z cytryną. |
| | | II Kolacja | Jogurt naturalny. |