

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 11.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w sosie śmietanowym z cukinią, ryż , kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , ser mozzarella , masło extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany, gruszka.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa gotowana, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w sosie śmietanowym z cukinią, ryż , kompot.
		Podwieczorek	Maślanka .
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , ser mozzarella , masło extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany, tarte jabłko.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w sosie śmietanowym z cukinią, ryż , kompot.
		Podwieczorek	Maślanka .
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , ser mozzarella , masło extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, gruszka.
	Wtorek 12.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Zupa pieczarkowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym , ziemniaki , surówka z marchewki i kapusty, kompot.
Kolacja			Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasta twarogowa , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
II Kolacja			Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, szynka krucha z fileta, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym , ziemniaki , surówka z marchewki, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasta twarogowa , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, szynka krucha z fileta, papryka, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym , ziemniaki , surówka z marchewki i kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.

		Kolacja	Chleb graham , masło extra, pasta twarogowa , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
Środa 13.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, miód, papryka czerwona, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , surówka z kapusty czerwonej, kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , sałata z jogurtem, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt owocowy.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, papryka czerwona, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , surówka z kapusty czerwonej, kompot.
Podwieczorek		Jogurt naturalny.	
Kolacja		Chleb graham , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Kisiel z jabłkiem	
Czwartek 14.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser twarogowy plastry, dżem, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa na mleku .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, rzodkiewka, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałata z kaszy jęczmiennej z warzywami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser twarogowy plastry, dżem, pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałata z kaszy jęczmiennej z warzywami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	Chleb graham , masło extra, ser twarogowy plastry, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa na mleku .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, rzodkiewka, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałata z kaszy jęczmiennej z warzywami.
Piątek 15.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek kanapkowy, dżem, ogórek, kakao z mlekiem .
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek kanapkowy, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku , ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Herbatniki.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, sałata zielona, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, serek kanapkowy, ser żółty, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
Kolacja		Chleb pszenno- żytni , masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt naturalny z jabłkiem.	
Sobota 16.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, miód, papryka, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy z kaszą jęczmienną , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , sałatka capresse , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy z kaszą jęczmienną , sałata zielona z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , sałatka capresse , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, polędwica sopocka, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy z kaszą jęczmienną , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.

	węglowodanów	Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, sałatka capresse, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem i muesli.
Niedziela 17.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko na twardo, dżem, szynka drobiowa , ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, serek topiony, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, masło extra, jajko na twardo, dżem, szynka drobiowa , pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, serek topiony, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, masło extra, jajko na twardo, szynka drobiowa , ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb graham, masło extra, serek topiony, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.