

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 11.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , szynką drobiową , pomidorem i ogórkiem , dżem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , szynką drobiową i pomidorem ,dżem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy , chrupki kukurydziane
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z sałatą zieloną , szynką drobiową , pomidorem i ogórkiem, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , jabłko
Wtorek 12.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , surówka z marchewki, kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Serek homogenizowany , wafle ryżowe
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , marchewka z groszkiem, kompot
		Podwieczorek	Budyń
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, twarogiem i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany
		Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , surówka z marchewki, kompot
		Podwieczorek	Budyń
Środa 13.03	Podstawowa	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą
		Śniadanie	Bułka kajzerka , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem , warzywa , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym , kasza jęczmienna z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jabłko , biszkopty
		Śniadanie	Bułka kajzerka , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem , warzywa , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym , kasza jęczmienna z duszonym gulaszem , sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Kisiel
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Tarte jabłko , biszkopty
		Śniadanie	Bułka graham , chleb graham z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem , warzywa , masło extra,herbata z cytryną
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym , kasza jęczmienna z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot	
	Podwieczorek	Kisiel	
	Kolacja	Pieczywo graham z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , masło extra,herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka	

Czwartek 14.03	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	
	II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
		Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 15.03	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	
II Kolacja		Kisiel owocowy		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 16.03	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	
II Kolacja		Ryż z jabłkami		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Kefir , jabłko			
	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką,kremowym serkiem śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra,herbata z cytryną		

Niedziela 17.03	Podstawowa	Obiad	Rosół z makaronem ,ziemniaki gotowane, pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, surówka z marchewki,kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń kakaowy
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z polędwicą sopocką,kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, marchew gotowana z groszkiem,kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy , herbatniki
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Budyń kakaowy
		Śniadanie	Pieczyno graham z polędwicą sopocką, kremowym serkiem śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, surówka z marchewki,kompot
		Podwieczorek	Gruszka , jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczyno graham z serem mozzarella i pomidorami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń kakaowy

