

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 15.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka z sałatą zieloną, jajkiem w sosie jogurtowo-koperkowym z rzodkiewką , herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron ze szpinakiem , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną , serkiem topionym i warzywami , herbata z cytryną
		II Kolacja	Serek homogenizowany
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka z sałatą zieloną , jajkiem w sosie jogurtowo-koperkowym i pomidorem , herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron ze szpinakiem , kompot
		Podwieczorek	Budyń
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną , serkiem topionym i warzywami , herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany
		Śniadanie	Bułka graham z sałatą zieloną, jajkiem w sosie jogurtowo-koperkowym z rzodkiewką , herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron ze szpinakiem , kompot
		Podwieczorek	Budyń
Wtorek 16.01	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem , serkiem śmietankowym ,grejpfrut , kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem , serkiem śmietankowym , kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella , pomidorami i bazylią herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel z jabłkami
		Śniadanie	Pieczywo graham z szynką gotowaną , serkiem śmietankowym i ogórkiem , papryka czerwona , kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z jabłkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka
		Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami
		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , połudwicą sopocką i warzywami, herbata z cytryną

Środa 17.01	Podstawowa	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot
		Kolacja	Bułka graham , ser twarogowy , dżem , warzywa , herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka , jabłko
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem , herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot
		Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Bułka kajzerka , ser twarogowy, pomidor, dżem , herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka , chrupki kukurydziane
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , połędwicą sopocką i warzywami, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot
		Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Bułka graham , ser twarogowy , warzywa , herbata z cytryną
II Kolacja		Maślanka , jabłko	
Czwartek 18.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki z gulaszem , sałatka warzywna z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omletem jajeczno -warzywnym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy , jabłko
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki z gulaszem , sałata zielona z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot
		Podwieczorek	Wafel andrut , dżem
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omletem jajeczno -warzywnym, herbata z cytryną
	II Kolacja	Jogurt naturalny , banan	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką z fileta i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki z gulaszem , sałatka warzywna z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot
		Podwieczorek	Gruszka
Kolacja		Pieczywo graham z omletem jajeczno -warzywnym, herbata z cytryną	
II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko		
Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem kremowym , ogórkiem i dżemem , kakao	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki , ryba po grecku , surówka z kiszonej kapusty , kompot	
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym ,herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt naturalny	

Piątek 19.01	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem kremowym , dżemem , kakao	
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki , ryba po grecku , jarzyna gotowana , kompot	
		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i pomidorem ,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i ogórkiem , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki , ryba po grecku , surówka z kiszonej kapusty , kompot	
		Podwieczorek	Gruszka	
		Kolacja	Pieczywo graham z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym ,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny, jabłko	
Sobota 20.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami ,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami ,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym , buraki gotowane , kompot	
		Podwieczorek	Koktajl bananowy	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami ,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
			Podwieczorek	Koktajl bananowy
Kolacja	Pieczywo graham z sałatką caprese, herbata z cytryną			
II Kolacja	Jogurt z musli i jabłkiem			
Niedziela 21.01	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połudwica sopocka , pomidor, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , kotlety pożarskie , surówka z kapusty pekińskiej , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, połudwica sopocka , pomidor, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , kotlety pożarskie , marchew gotowana , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną	

	II Kolacja	Maślanka
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka , pomidor, herbata z cytryną
	Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , kotlety pożarskie , surówka z kapusty pekińskiej , kompot
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkami
	Kolacja	Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną
	II Kolacja	Sałatka z pomidorów z serem feta i ziołami