

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 16.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z pasztetem wieprzowym, jajkiem na twardo, dżemem i dodatkami oraz herbata.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami , kompot.
		Kolacja	Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo i dodatkami oraz herbata.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z marchewką i ziemniakami , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo z pasztetem wieprzowym, jajkiem na twardo, dżemem i dodatkami oraz herbata.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.
	Wtorek 17.10	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach z surówką z białej kapusty i ziemniakami , kompot.
Kolacja			Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.
II Kolacja			Kisiel z jabłkami.
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo z serem żółtym , miodem i dodatkami oraz herbata.
		Obiad	Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach z ziemniakami i sałata z jogurtem naturalnym , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
		Kolacja	Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami.
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach z surówką z białej kapusty i ziemniakami , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
		Kolacja	Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami.
Podstawowa		Śniadanie	Pieczywo z twarogiem , dżemem i dodatkami, kawa zbożowa .
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem , kompot.	
	Kolacja	Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.	

Środa 18.10	Łatwostrawna	II Kolacja	Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami
		Śniadanie	Pieczywo z twarogiem , dżemem i dodatkami, kawa zbożowa .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami
		Śniadanie	Pieczywo z twarogiem , dżemem i dodatkami, kawa zbożowa.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata.
Czwartek 19.10	Podstawowa	II Kolacja	Sałatka z kaszą jęczmienną i warzywami
		Śniadanie	Pieczywo z polędwicą sopocką , miodem i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym , gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot.
		Kolacja	Pieczywo z sałatką caprese , herbata.
	Łatwostrawna	II Kolacja	Pieczona owsianka z owocami.
		Śniadanie	Pieczywo z polędwicą sopocką , miodem i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym , gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i zieloną sałatką z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Jogurt z tartym jabłkiem.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczywo z sałatką caprese , herbata.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkiem.
		Śniadanie	Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiovym , gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot.
Podstawowa	Podwieczorek	Jogurt z jabłkiem.	
	Kolacja	Pieczywo z sałatką caprese , herbata.	
	II Kolacja	Pieczona owsianka z owocami.	
	Śniadanie	Pieczywo z serkiem , dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.	
	Kolacja	Pasztet warzywny z dodatkami, herbata.	
	II Kolacja	Kanapka z twarogiem i pomidorem.	
	Śniadanie	Pieczywo z serkiem , dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku z ziemniakami , kompot.	

Piątek 20.10	Łatwostrawna	Podwieczorek	Kakaowa kasza manna.
		Kolacja	Pasztet warzywny z dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Kanapka z twarogiem i pomidorem.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo z serkiem i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pasztet warzywny z dodatkami, herbata.
II Kolacja	Kanapka z twarogiem i pomidorem.		
Sobota 21.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.
		Kolacja	Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Serek homogenizowany z gruszką.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.
	II Kolacja	Serek homogenizowany z tartym jabłkiem.	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.
		Podwieczorek	Jabłko
		Kolacja	Pieczywo z sałatką jarzynową i dodatkami, herbata.
II Kolacja		Jogurt naturalny z gruszką.	
Niedziela 22.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie pieczarkowym z ziemniakami i burakami, kompot.
		Kolacja	Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Pieczywo z serkiem do smarowania i pomidorem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem, schab w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel
		Kolacja	Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.

Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Pieczywo z serkiem do smarowania i pomidorem.
	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata z cytryną.
	Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie pieczarkowym z ziemniakami i burakami, kompot.
	Podwieczorek	Kisiel
	Kolacja	Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.
	II Kolacja	Pieczywo z serkiem do smarowania i pomidorem.