

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 18.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka wieprzowa, miód, ogórek konserwowy, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem, ziemniaki, surówka z białek kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, ser żółty , ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, herbatniki .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka wieprzowa, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem, ziemniaki , sałata zielona 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, szynka wieprzowa, ogórek konserwowy, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa 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, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, gruszka .
	Wtorek 19.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Grycikowa z brukselką, pulpety ze schabu w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, gotowane brokuły , kompot.
Kolacja			Chleb pszenno- żytni, masło extra, polędwica sopocka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
II Kolacja			Pieczona owsianka .
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 w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, gotowane brokuły , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, masło extra, polędwica sopocka, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka .
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb graham, masło extra, twaróg, szynka drobiowa, sałata, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Grycikowa z brukselką, pulpety ze schabu w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, gotowane buraki , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .

		Kolacja	Chleb graham , masło extra, połędwica sopocka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka.
Środa 20.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, miód, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczakiem w sosie pomidorowym, ziemniaki , marchewka na ciepło , kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, połędwica sopocka, serek do smarowania, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z pomidorem i mozzarellą .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczakiem w sosie pomidorowym, ziemniaki , marchewka na ciepło , kompot.
		Podwieczorek	Wafle ryżowe, banan.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, połędwica sopocka, serek do smarowania, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z pomidorem i mozzarellą .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczakiem w sosie pomidorowym, ziemniaki , marchewka z chrzanem , kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
Kolacja		Chleb graham , masło extra, połędwica sopocka, serek do smarowania, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Sałatka makaronowa z pomidorem i mozzarellą .	
Czwartek 21.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka, masło extra, szynka wieprzowa, dżem, papryka, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz ze schabu, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, omlet z dodatkami, pomidor, sałata zielona, herabta.
		II Kolacja	Jogurt owocowy.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka, masło extra, szynka wieprzowa, dżem, pomidor, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz ze schabu, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Wafel z dżemem.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, omlet pomidor, sałata zielona, herabta.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	II Kolacja	Jogurt naturalny.
		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka, masło extra, szynka wieprzowa, , papryka, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz ze schabu, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot.

	węglowodanów	Podwieczorek	Gruszka.	
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, omlet z dodatkami, pomidor, sałata zielona, herabta.	
		II Kolacja	Jogurt naturalny.	
Piątek 22.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułaka maślana , masło extra, twaróg , dżem, papryka, sałata, pomidor, herbata z cytryną.	
		Obiad	Barszcz czerwony, ryba panierowana , ziemniaki , kiszona kapusta, kompot.	
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , pasta z soczewicy, masło extra, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułaka maślana , masło extra, twaróg , dżem, sałata, pomidor, herbata z cytryną.	
		Obiad	Barszcz czerwony, ryba po grecku , ziemniaki , kompot.	
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.	
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , pasta z soczewicy, masło extra, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	II Kolacja	Kisiel z jabłkami.	
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , masło extra, twaróg , papryka, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
			Obiad	Barszcz czerwony, ryba po grecku , ziemniaki , kiszona kapusta, kompot.
			Podwieczorek	Koktajl bananowy.
Kolacja	Chleb pszemno- żytni , pasta z soczewicy, masło extra, sałata zielona, ogórek kiszony, herbata z cytryną.			
II Kolacja	Kisiel z jabłkami.			
Sobota 23.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka, połędwica sopocka, masło extra, dżem, ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem , pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki , surówka Coleslaw, kompot.	
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , pasztet warzywny, masło extra, ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z mozzarellą .	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka, połędwica sopocka, masło extra, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem , pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot.	
		Podwieczorek	Banan.	
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , pasztet warzywny, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	II Kolacja	Sałatka makaronowa z mozzarellą .	
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka, połędwica sopocka, masło extra, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
			Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem , pieczony filec z kurczaka z ziołami, ziemniaki , surówka Coleslaw, kompot.
			Podwieczorek	Gruszka.
Kolacja	Chleb graham , pasztet warzywny, masło extra, ogórek, sałata, herbata z cytryną.			
II Kolacja	Sałatka makaronowa z mozzarellą .			

Niedziela 24.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , masło extra, ser żółty, dżem, papryka, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym i mozarellą , kompot.
		Kolacja	Ryba po grecku , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń z jabłkiem i cynamonem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , masło extra, ser żółty, dżem, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym i mozarellą , kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko.
		Kolacja	Ryba po grecku , ziemniaki , herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń z jabłkiem i cynamonem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
		Śniadanie	Chleb graham masło extra, ser żółty, papryka, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami, makaron z sosem warzywnym i mozarellą , kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko.
		Kolacja	Ryba po grecku , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, herbata z cytryną
	II Kolacja	Budyń z jabłkiem i cynamonem.	