

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 19.02	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 20.02	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 21.02	Podstawowa	Śniadanie	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		

		II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka	
Czwartek 22.02	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	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Galaretką jogurtowa	
		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	
Piątek 23.02	Podstawowa	Kolacja	Pieczywo graham z pieczenią warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa	
		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	
	Łatwostrawna	Kolacja	Makaron z serem	
		II Kolacja	Kisiel owocowy	
		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	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Jogurt owocowy, jabłko pieczone	
		Kolacja	Makaron z serem	
		II Kolacja	Kisiel owocowy	
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i ogórkiem i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną	
Sobota 24.02	Podstawowa	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	
	Łatwostrawna	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	
		Podwieczorek	Galaretką jogurtowa	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,ogórek kiszony,masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Ryż z jabłkami	
		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	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,pomidor, masło extra, herbata z cytryną		
	II Kolacja	Ryż z jabłkami		
	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		
		Kolacja	Pieczywo graham , pieczeń rzymska, ogórek kiszony, masło extra, herbata z cytryną	

		II Kolacja	Kefir , jabłko	
Niedziela 25.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopočką,kremowym serkiem śmietankowym , pomidorem i ogórkim kiszonym, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, surówka z marchewki,kompot	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Budyń kakaowy	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopočką,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	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra,herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham z polędwicą sopočką, kremowym serkiem śmietankowym , pomidorem i ogórkim 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	Pieczycwo graham z serem mozzarella i pomidorami, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Budyń kakaowy	