

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 22.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki , potrawka z kurczaka z duszoną jarzyną, kompot
		Podwieczorek	Budyń kakaowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham , bułka graham z szynką gotowaną i warzywami i, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot
		Podwieczorek	Budyń kakaowy
		Kolacja	Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka
	Wtorek 23.01	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Lane ciasto na rosole , ziemniaki , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot
Kolacja			Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , herbata z cytryną
II Kolacja			Makaron z serem
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , herbata z cytryną
		II Kolacja	Makaron z serem
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczywo graham z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , herbata z cytryną
		II Kolacja	Makaron z serem
		Podstawowa	Śniadanie
	Obiad		Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot

Środa 24.01	Podstawowa	Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z serem żółtym , pasztetem pieczonym i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , grejfrut
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka z połędwicą sopocką i warzywami , dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	Galaretkę z bananami
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem i pomidorem, herbata z cytryną
	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z połędwicą sopocką , warzywami i serkiem śmietankowym , herbata z cytryną
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczyno graham z serem żółtym , pasztetem pieczonym i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Sałatka ze świeżych warzyw
Czwartek 25.01	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem , miodem i warzywami, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki z gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem , miodem i warzywami, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki z gulaszem , sałata zielona z sosem koperkowo-jogurtowym, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
	II Kolacja	Bułka maślana	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z szynką gotowaną , kremowym serkiem i warzywami, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki z gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
		Kolacja	Pieczyno graham z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem na twardo , serkiem śmietankowym i warzywami , dżem, kawa z
Obiad		Zupa pieczarkowa, ziemniaki , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszonej kapusty	
Kolacja		Pieczyno pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną	
II Kolacja		Kisiel z jabłkiem	
Śniadanie		Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem na twardo , serkiem śmietankowym i warzywami , dżem, kawa z	

Piątek 26.01	Łatwostrawna	Obiad	Zupa jarzynowa, ziemniaki , pulpety z miruny w sosie koperkowym , warzywa duszone
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z jajkiem na twardo , serkiem śmietankowym i warzywami , kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszonej kapusty
		Podwieczorek	Gruszka pieczona
		Kolacja	Pieczywo graham z pastą twarogową i warzywami, herbata z cytryną
Sobota 27.01	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki , pulpety w sosie pieczarkowym , buraki z chrzanem ,kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omletem jajeczno-warzywnym , dżem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki , pulpety w sosie pietruszkowym , buraki gotowane ,kompot
		Podwieczorek	Serek homogenizowany
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omletem jajeczno-warzywnym , dżem, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki , pulpety w sosie pieczarkowym , buraki z chrzanem ,kompot
		Podwieczorek	Jabłko , jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczywo graham z omletem jajeczno-warzywnym , herbata z cytryną
Niedziela 28.01	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym , herbata z cytr
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , udko pieczone , surówka z marchewki
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , serkiem topionym i pomidorem , herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , udko pieczone , marchewka z groszkiem
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, herbata z cytryną

		II Kolacja	Maślanka
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			
		Śniadanie	Pieczywo graham z połudwicą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki , udko pieczone , surówka z marchewki
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo graham , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , granola

jożowa

jożowa

yna