

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 25.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, miód, papryka, ogórek, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> na ciepło, kopmpot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>kielbasa</b> drobiowa, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany, <b>biszkopty</b> .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, miód, pomidor, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> na ciepło, kopmpot.
		Podwieczorek	Banan.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>kielbasa</b> drobiowa, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany, <b>biszkopty</b> .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>grahami</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>serek</b> do smarowania, papryka, ogórek, sałata herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> na ciepło, kopmpot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>sałatka</b> jarzynowa, <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>kielbasa</b> drobiowa, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.
	Wtorek 26.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki</b> , <b>marchewka</b> z <b>groszkiem</b> , kompot.
Kolacja			Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>sos jogurtowy</b> , <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, ogórek, herbata.
II Kolacja			<b>Maślanka</b> .
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>połędwica</b> sopocka, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki</b> , <b>marchewka</b> z <b>groszkiem</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>sos jogurtowy</b> , <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, herbata.
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>połędwica</b> sopocka, rzodkiwka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> , udko pieczone, <b>ziemniaki</b> , <b>marchewka</b> z <b>groszkiem</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		II Kolacja	<b>Maślanka</b> .

		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>sos jogurtowy</b> , <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, ogórek, herbata.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny.
Środa 27.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>bułka maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> do smarowania, papryka, ogórek konserwowy, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>makaron</b> z białym <b>serem</b> , kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>ser żółty</b> , ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Budyń</b> .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>bułka maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> do smarowania, pomidor, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>makaron</b> z białym <b>serem</b> , kompot.
		Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>ser żółty</b> , pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Budyń</b> .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> do smarowania, papryka, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ziemniaczana, <b>makaron</b> z białym <b>serem</b> , kompot.
		Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> wieprzowa, <b>ser żółty</b> , ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Budyń</b> .
	Czwartek 28.12	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			<b>Zupa</b> koperkowa z <b>ryżem</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> brokułowym, <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot.
Kolacja			Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, pasta z <b>twarogu</b> , ogórek, herbata z cytryną.
II Kolacja			<b>Salatka makaronowa z serem</b> .
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> drobiowa, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> koperkowa z <b>ryżem</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> brokułowym, <b>ziemniaki</b> , marchewka na ciepło, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka jogurtowa</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, pasta z <b>twarogu</b> , pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Salatka makaronowa z serem</b> .
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> drobiowa, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> koperkowa z <b>ryżem</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> brokułowym, <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka jogurtowa</b> .
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, pasta z <b>twarogu</b> , ogórek, herbata z cytryną.

		II Kolacja	Salatka makaronowa z serem.
Piątek 29.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszemno- żytni, bułka maślana, masło extra, jajko</b> na twardo, <b>serek</b> do smarowania, papryka, ogórek, dżem, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ogórkowa z <b>makaronem, ryba w sosie szpinakowym, ziemniaki, surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszemno- żytni, masło extra, pasztet</b> warzywny, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszemno- żytni, bułka maślana, masło extra, jajko</b> na twardo, <b>serek</b> do smarowania, pomidor, dżem, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem, ryba w sosie szpinakowym, ziemniaki, surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb <b>pszemno- żytni, masło extra, pasztet</b> warzywny, sałata zielona, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham, masło extra, jajko</b> na twardo, <b>serek</b> do smarowania, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ogórkowa z <b>makaronem, ryba w sosie szpinakowym, ziemniaki, surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, pasztet</b> warzywny, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.
Sobota 30.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszemno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, polędwica</b> sopocka, dżem, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Krupnik</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki, surówka</b> z marchewki i jabłka, kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszemno- żytni, masło extra, sałatka jarzynowa, szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Serek</b> homo, chrupki kukurydziane.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszemno- żytni, bułka kajzerka, masło extra, polędwica</b> sopocka, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Krupnik</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> własnym, <b>ziemniaki, surówka</b> z marchewki i jabłka, kompot.
		Podwieczorek	<b>Budyń.</b>
		Kolacja	Chleb <b>pszemno- żytni, masło extra, sałatka jarzynowa, szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham, bułka grahamka, masło extra, polędwica</b> sopocka, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Krupnik</b> , filet z kurczaka w <b>sosie</b> pieczarkowym, <b>ziemniaki, surówka</b> z marchewki i jabłka, kompot.
		Podwieczorek	<b>Budyń.</b>
		Kolacja	Chleb <b>graham, masło extra, sałatka jarzynowa, szynka</b> drobiowa, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.

Niedziela 31.12	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, ogórek, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab zapiekany z warzywami w <b>sosie</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>omlet z wędliną</b> i warzywem, herbata.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab zapiekany z warzywami w <b>sosie</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kakaowa <b>kasza</b> kukurydziana.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno- żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>omlet z wędliną</b> , herbata.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , schab zapiekany z warzywami w <b>sosie</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kakaowa <b>kasza</b> kukurydziana.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>omlet z wędliną</b> i warzywem, herbata.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko.