

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 29.01	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka</b> kajzerka , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową , pomidorem i ogórkiem , dżem ,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Bułka</b> maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka</b> kajzerka , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową i pomidorem ,dżem ,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>chrupki kukurydziane</b>
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Bułka</b> maślana
		Śniadanie	<b>Bułka</b> graham , <b>pieczywo</b> graham z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową , pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
Wtorek 30.01	Podstawowa	Kolacja	<b>Pieczywo</b> graham z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Sałatka</b> ze świeżych warzyw z <b>serem</b> feta i ziołami
		Śniadanie	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>makaronem</b> , ziemniaki , filet z kurczaka duszony w <b>sosie</b> pietruszkowym , <b>surówka</b> z marchewki
	Łatwostrawna	Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami, dżem , herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany , <b>wafle ryżowe</b>
		Śniadanie	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , ziemniaki , filet z kurczaka duszony w <b>sosie</b> pietruszkowym , marchewka z groszkiem, kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	<b>Budyń</b>
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany
		Śniadanie	<b>Pieczywo</b> graham z <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
Środa 31.01	Podstawowa	Obiad	<b>Zupa</b> kalafiorowa z <b>makaronem</b> , ziemniaki , filet z kurczaka duszony w <b>sosie</b> pietruszkowym , <b>surówka</b> z marchewki
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>polędwicą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami, dżem , herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt naturalny z granolą</b>
		Śniadanie	<b>Bułka</b> kajzerka , <b>chleb</b> pszenno-żytni z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa ,herbata z cytryną
	Łatwostrawna	Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza</b> jęczmienna <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b>
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor , herbata z cytryną
		II Kolacja	Tarte jabłko , <b>biszkopty</b>

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka</b> graham, <b>chleb</b> graham z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa ,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>grozkiem</b> ptysiowym , <b>kasza</b> jęczmienna <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot	
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b>	
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> graham z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , gruszka	
Czwartek 01.02	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka</b> maślana , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>pasztetem</b> pieczonym , <b>serkiem</b> topionym i warzywami, <b>kawa</b> zbożowa	
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, buraki gotowane ,kompot	
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>pieczenią</b> warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Galaretka <b>jogurtowa</b>	
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka</b> maślana , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serkiem</b> topionym , <b>szynką</b> z fileta , pomidor , herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, buraki gotowane ,kompot	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , chrupki <b>kukurydziane</b>	
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>pieczenią</b> warzywną z soczewicy, pomidor, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Galaretka <b>jogurtowa</b>		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka</b> grahamka , <b>pieczywo</b> graham z <b>pasztetem</b> pieczonym , <b>serkiem</b> topionym i warzywami, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> grysikowa, ziemniaki, schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, surówka z buraków ,kompot	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny , gruszka	
Kolacja		<b>Pieczywo</b> graham z <b>pieczenią</b> warzywną z soczewicy, ogórek kiszony, herbata z cytryną		
II Kolacja		Galaretka <b>jogurtowa</b>		
Piątek 02.02	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka</b> kajzerka , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serkiem</b> kremowym , <b>serem</b> żółtym i ogórkiem, dżem , herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> krupnik , ziemniaki, <b>ryba</b> panierowana, <b>surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot	
		Kolacja	<b>Makaron</b> z <b>serem</b>	
		II Kolacja	<b>Kisiel</b> owocowy	
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka</b> kajzerka , <b>pieczywo</b> pszenno-żytnie z <b>serkiem</b> kremowym , <b>serem</b> żółtym i pomidorem, dżem , herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> krupnik , ziemniaki, <b>ryba</b> po grecku , <b>jarzyna</b> duszona, kompot	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy, jabłko pieczone	
		Kolacja	<b>Makaron</b> z <b>serem</b>	
	II Kolacja	<b>Kisiel</b> owocowy		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka</b> graham , <b>pieczywo</b> graham z <b>serkiem</b> kremowym , <b>serem</b> żółtym i ogórkiem i pomidorem , herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> krupnik , ziemniaki, <b>ryba</b> po grecku, <b>surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko pieczone	
Kolacja		<b>Makaron</b> z <b>serem</b>		
II Kolacja		<b>Kisiel</b> owocowy		
Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka</b> maślana , <b>chleb</b> pszenno-żytni z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, warzywa ,herbata z cytryną		
	Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , ziemniaki, bitki schabowe w <b>sosie</b> pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot		
	Kolacja	<b>Pieczywo</b> pszenno-żytnie , <b>pieczeń</b> rzymska ,ogórek kiszony, herbata z cytryną		
	II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami		

Sobota 03.02	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka</b> maślana , <b>chleb</b> pszenno-żytni z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, pomidor ,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , ziemniaki, bitki schabowe w <b>sosie</b> pietruszkowym , sałata zielona z koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot	
		Podwieczorek	Galaretka <b>jogurtowa</b>	
		Kolacja	<b>Pieczyno</b> pszenno-żytnie , <b>pieczeń</b> rzymska ,pomidor, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka</b> graham , <b>chleb</b> graham z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, warzywa ,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , ziemniaki, bitki schabowe w <b>sosie</b> pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot	
		Podwieczorek	Galaretka <b>jogurtowa</b>	
		Kolacja	<b>Pieczyno</b> graham , <b>pieczeń</b> rzymska, ogórek kiszony, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Kefir</b> , jabłko	
Niedziela 04.02	Podstawowa	Śniadanie	<b>Pieczyno</b> pszenno-żytnie z <b>połudwicą</b> sopocką, <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki, pieczone udko z kurczaka, <b>surówka</b> z marchewki	
		Kolacja	<b>Pieczyno</b> pszenno-żytnie z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy	
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Pieczyno</b> pszenno-żytnie z <b>połudwicą</b> sopocką, <b>serkiem</b> śmietankowym i pomidorem ,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki, pieczone udko z kurczaka, marchew gotowana z groszkiem	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>herbatniki</b>	
		Kolacja	<b>Pieczyno</b> pszenno-żytnie z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy	
		Śniadanie	<b>Pieczyno</b> graham z <b>połudwicą</b> sopocką, <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> ,ziemniaki, pieczone udko z kurczaka, <b>surówka</b> z marchewki	
		Podwieczorek	Gruszka , <b>jogurt</b> naturalny	
		Kolacja	<b>Pieczyno</b> graham z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy	