

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU	
Poniedziałek 25.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem,masło extra ,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem,masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka z duszoną jarzyną, kompot	
		Podwieczorek	Budyń kakaowy	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham , bułka graham z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot
			Podwieczorek	Budyń kakaowy
Kolacja	Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną			
II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka			
	Wtorek 26.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną
			Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot
			Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
II Kolacja			Makaron z serem	
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		Makaron z serem		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot
			Podwieczorek	Kisiel owocowy
Kolacja	Pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną			
II Kolacja	Makaron z serem			
	Środa 27.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka z polędwica sopocką i warzywami , dżem, masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
			Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym,masło extra, herbata z cytryną
II Kolacja			Jogurt naturalny , grejpfrut	
Łatwostrawna		Śniadanie	Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z polędwica sopocką i warzywami , dżem, masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	
		Podwieczorek	Galaretką z bananami	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, masło extra,herbata z cytryną	

Środa 27.03	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		Śniadanie	Bułka graham ,pieczywo graham z polędwicą sopocką , warzywami i kremowym serkiem śmietankowym ,masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczywo graham z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym,masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Salatka ze świeżych warzyw
Czwartek 28.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym , miodem i warzywami,masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym , miodem i warzywami,masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , sałata zielona z sosem koperkowo-jogurtowym, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor,masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
		Kolacja	Pieczywo graham z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
Piątek 29.03	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem na twardo ,kremowym serkiem śmietankowym i warzywami ,masło extra, dżem, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
	Łatwostrawna	II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem na twardo ,kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , dżem,masło extra, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa jarzynowa, ziemniaki gotowane, pulpety z miruny w sosie koperkowym , warzywa duszone ,kompot
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z jajkiem na twardo , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami ,masło extra, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane, pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Gruszka pieczona	
	Kolacja	Pieczywo graham z pastą twarogową i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Kisiel z jabłkiem	
	Śniadanie	Bułka kajzerka, pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym,dżemem, miodem i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	

Sobota 30.03	Podstawowa	Obiad	Żurek z ziemniakami, makaron z serem , kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z sałatką caprese , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym ,dżemem, miodem i warzywami, masło extra ,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, makaron z serem , kompot
		Podwieczorek	Kefir
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z sałatką caprese , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, makaron razowy z serem , kompot
		Podwieczorek	Kefir
		Kolacja	Pieczyno graham z sałatką caprese , masło extra,herbata z cytryną
II Kolacja		Jogurt naturalny z musli i jabłkiem	
Niedziela 31.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z polędwicą sopočką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z polędwicą sopočką , serkiem topionym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowanym , marchewka z groszkiem ,kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
	II Kolacja	Maślanka	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z polędwicą sopočką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczyno graham , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , granola