

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 30.10	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, dżem, ogórek, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym z piersi kurczaka (gotowanym) w sosie pomidorowym, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , pasztet warzywny , masło extra, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany z gruszką.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym (gotowanym) z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.
		Podwieczorek	Banan.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , pasztet warzywny , masło extra, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany z jabłkiem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, ser żółty , ogórek, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym (gotowanym) z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, kompot.
		Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , z pasztetem warzywnym , masło extra, sałata, ogórek kiszony, herbata.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z gruszką.
	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , ser żółty , miód, masło extra, sałata, papryka, ogórek świeży oraz herbata z cytryną.
Obiad		Zupa jarzynowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , surówka z białej kapusty, kompot.	
Kolacja		Chleb pszenno- żytni , szynka drobiowa , masło extra, pomidor, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Maślanka .	

Wtorek 31.10	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , ser żółty , miód, masło extra, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , sałata z jogurtem i koperkiem, kompot.
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka drobiowa, masło extra, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , ser żółty , masło extra, sałata, papryka, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , schab pieczony w ziołach, ziemniaki , surówka z białej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Chleb graham , szynka drobiowa, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny
Środa 01.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , ser twarogowy , dżem, masło extra, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa .
		Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, filec z kurczaka pieczony (w piecu konwekcyjno-parowym), sos pieczarkowy , kasza jęczmienna , marchewka z groszkiem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka krucha z fileta z kurczaka, masło extra, rzodkiewka, ser topiony , sałata, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, wafle ryżowe.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , twaróg , dżem, masło extra pomidor, sałata, kawa zbożowa .
		Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, filec z kurczaka pieczony (w piecu konwekcyjno-parowym), kasza jęczmienna , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka krucha z fileta z kurczaka, masło extra, ser topiony , sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, wafłame ryżowe.
		Śniadanie	Chleb graham , ser twarogowy , masło extra, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa .

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami, filet z kurczaka pieczony (w piecu konwekcyjno-parowym), sos pieczarkowy, kasza jęczmienna , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Chleb graham , szynka krucha z fileta z kurczaka z dodatkami, masło extra, rzodkiewka, ser topiony , sałata, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.
Czwartek 02.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , bułka kajzerka , jajko na twardo, szynka drobiowa, masło extra, dżem, papryka, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz wołowy, ziemniaki , burakami z chrzanem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , polędwica sopocka, masło extra, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , bułka kajzerka , jajko na twardo, szynka drobiowa, masło extra, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz wołowy, ziemniaki , burakami, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , polędwica sopocka, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka, jajko na twardo, szynka drobiowa, masło extra, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , gulasz wołowy, ziemniaki , burakami z chrzanem , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
Kolacja		Chleb graham , polędwica sopocka, masło extra, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Pieczona owsianka z jabłkami.	
Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , bułka maślana , serek do smarowani, masło extra, dżem, ogórek świeży, kakao .	
	Obiad	Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym , ryba , sos szpinakowym, ziemniaki , kiszona kapusta, kompot.	
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni , mozzarella , masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Jabłko i biszkopty .	

Piątek 03.11	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, serek do smarowania, masło extra, dżem, pomidor kakao .
		Obiad	Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, ryba, sos szpinakowy, ziemniaki .
		Podwieczorek	Jogurt owocowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, mozzarella, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jabłko i biszkopty .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, serek do smarowania, masło extra, rzodkiewka, ogórek świeży, kakao .
		Obiad	Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, ryba, sos szpinakowy, ziemniaki , kiszona kapusta, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, mozzarella, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Gruszka.
Sobota 04.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka krucha z fileta z kurczaka, dżem, ogórek świeży, paparyka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa, pulpety ze schabu, sos koperkowym, kasza jęczmienna , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, sałatka jarzynowa, masło extra, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni, bułka maślana, masło extra, szynka krucha z fileta z kurczaka, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa, pulpety ze schabu, sos koperkowym, kasza jęczmienna , zielona sałata z jogurtem .
		Podwieczorek	Jabłko tarte.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni, sałatka jarzynowa, masło extra, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham, bułka maślana, masło extra, szynka krucha z fileta z kurczaka, ogórek świeży, paparyka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa, pulpety ze schabu, sos koperkowym, kasza jęczmienna , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.

	węglowodanów	Podwieczorek	Jabłko
		Kolacja	Chleb graham , sałatka jarzynowa, masło extra, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny
Niedziela 05.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , serem twargowy , masło extra, miód, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udka duszone, sos śmietanowo- pietruszkowy, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , pieczeń rzymska, masło extra, ogórek kiszony, herabata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z serem mozzarella .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , serem twargowy , masło extra, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udka duszone, sos śmietanowo- pietruszkowy, ziemniaki , gruszka gotowana, kompot.
		Podwieczorek	Budyń
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , pieczeń rzymska, masło extra, pomidor, herabata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z serem mozzarella .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , serem twargowy , masło extra, ogórek konserwowy, papryka, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udka duszone, sos śmietanowo- pietruszkowy, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty.
		Podwieczorek	Budyń
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , pieczeń rzymska, masło extra, ogórek kiszony, herabata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z serem mozzarella .