

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 06.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , polędwica sopocka, masło extra, dżem,sałata, pomidor,ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem , filet z kurczaka, sos z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki , surówka z białej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser żółty, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka grahamka , polędwica sopocka, masło extra, dżem,sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , filet z kurczaka, sos z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki , gotowana marchewka .
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser żółty, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , polędwica sopocka, masło extra, sałata, pomidor,ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem , filet z kurczaka, sos z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki , surówka z białej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, ser żółty, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, gruszka
	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , jajko na twardo, kielbasa drobiowa, masło extra, miód, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
Obiad		Zupa żurek z ziemniakami , pulepty ze schabu, sos koperkowy, kasza jęczmienna , gotowany kalafior, kompot.	
Kolacja		Chleb pszenno- żytni , serek topiony, masło extra, sałatka ze świeżych warzyw, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Pieczona owsianka z jabłkami.	
Śniadanie		Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , jajko na twardo, kielbasa drobiowa, masło extra, miód, pomidor, herbata z cytryną.	

Wtorek 07.11	Łatwostrawna	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami , pulepty ze schabu, sos koperkowy, kasza jęczmienna , gotowany kalafior, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , serek topiony, masło extra, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , jajko na twardo, kiełbasa drobiowa, masło extra, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa żurek z ziemniakami , pulepty ze schabu, sos koperkowy, kasza jęczmienna , gotowany kalafior, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb graham , serek topiony, masło extra, sałatka ze świeżych warzyw, herbata z cytryną.
Środa 08.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , twaróg , masło extra, miód, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , buraki z chrzanem , kompot
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka krucha z fileta z kurczaka, masło extra, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z makaronem , warzywami i jogurtem .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , twaróg , masło extra, miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , buraki na ciepło , kompot.
		Podwieczorek	Wafle ryżowe i banan
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka krucha z fileta z kurczaka, masło extra, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z makaronem , warzywami i jogurtem .
		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , twaróg , masło extra, sałata, ogórek, herbata z cytryną.

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone, ziemniaki , buraki z chrzanem , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Chleb graham , szynka krucha z fileta z kurczaka, masło extra, rzodkiewka, sałata, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z makaronem , warzywami i jogurtem .
Czwartek 09.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , bułka kajzerka , polędwica sopocka, masło extra, dżem, papryka, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy, kasza jęczmienna , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, sałatka caprese , sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z owocami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , bułka kajzerka , polędwica sopocka, masło extra, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy, kasza jęczmienna , sałata zielona z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Jogurt , wafel andrut .
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, sałatka caprese , sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkiem.
		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , polędwica sopocka, masło extra, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym , gulasz wołowy, kasza jęczmienna , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko.
Podstawowa	Kolacja	Chleb graham , masło extra, sałatka caprese , sałata, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Pieczona owsianka z owocami	
	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , omlet z warzywami, dżem, masło extra, sałata, pomidor, kako .	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , ser twarogowy , masło extra, miód, sałata, papryka, ogórek, herbata z cytryną.

Piątek 10.11	Łatwostrawna	II Kolacja	Chleb graham , masło extra, ser żółty , ogórek świeży
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , omlet z warzywami, dżem, masło extra, sałata, pomidor, kako .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami , ziemniaki , jabłko pieczone, kompot.
		Podwieczorek	Sałatka ryżowa z zieleniną, sos jogurtowy .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , ser twarogowy , masło extra, miód, sałata, herbata z cytryną.
	II Kolacja	Chleb graham , masło extra, serek kremowy, sałata.	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , omlet z warzywami, serek topiony, masło extra, sałata, pomidor, kako .
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami , ziemniaki , surówka z kiszonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Sałatka ryżowa z fasolą, sos jogurtowy .
		Kolacja	Chleb graham , ser twarogowy , masło extra, sałata, papryka, ogórek, herbata z cytryną.
II Kolacja		Chleb graham , ser żółty , masło extra, ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
Sobota 11.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , masło ekstra, polędwica sopocka, ser żółty, sałata, papryka czerwona, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kaszą manną , filec z piersi kurczaka, sos pomidorowy, cukinia duszona, ryż , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło ekstra, serek kremowy, dżem, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, musli z rodzynkami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , masło ekstra, polędwica sopocka, dżem, sałata, jabłko, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kaszą manną , filec z piersi kurczaka, sos pomidorowy, cukinia duszona, ryż , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło ekstra, serek kremowy, dżem, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, musli z rodzynkami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , masło ekstra, polędwica sopocka, ser żółty, sałata, papryka czerwona, ogórek konserwowy, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kaszą manną , filec z piersi kurczaka, sos pomidorowy, cukinia duszona, ryż , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy

		Kolacja	Chleb graham , masło ekstra, serek kremowy, sałata, pomidor, herbata z cukrem
		II Kolacja	Jogurt naturalny, musli z rodzynkami.
Niedziela 12.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , szynka z fileta krucha, ser topiony, masło extra, ogórek konserwowy, papryka, sałata, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , gulasz wieprzowy, ziemniaki , surówka z marchewki na ostro, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, pasta z fety i twarogu , papryka, pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Chleb graham , masło extra, serek kremowy, ogórek.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , szynka z fileta krucha, miód, masło extra, sałata, miód, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , gulasz wieprzowy, ziemniaki , marchew gotowana , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, pasta z fety i twarogu , pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, serek kremowy, sałata.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb grahami , szynka z fileta krucha, ser topiony, masło extra, ogórek konserwowy, sałata, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , gulasz wieprzowy, ziemniaki , surówka z marchewki na ostro, kompot.
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, pasta z fety i twarogu , papryka, pomidor, herbata z cytryną.
II Kolacja		Chleb graham, masło extra, serek kremowy, sałata.	