

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 13.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , szynka drobiowa, dżemem, masło extra, ogórek, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa koperkowa ryżem , pulpety w sosie własnym, kasza gryczana i surówką z białej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasztet warzywny , ser żółty , ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , szynka drobiowa, dżemem, masło extra, pomidor, sałata jabłko pieczone, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa koperkowa ryżem , pulpety w sosie własnym, kasza gryczana i gotowana marchew , kompot.
		Podwieczorek	Kakaowy budyń bez cukru.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, pasztet warzywny , pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , szynka drobiowa, masło extra, ogórek, jabłko, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa koperkowa ryżem , pulpety w sosie własnym, kasza gryczana i surówką z białej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Kakaowy budyń bez cukru.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, pasztet warzywny , ser żółty , ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny.
	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, szynka krucha z fileta, miód, ogórek, rzodkiewka, herbata z cytryną.
Obiad		Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem , gotowane leczo z kurczakiem i ryżem , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
Kolacja		Chleb pszemno- żytni , masło extra, serek śmietankowy , dżemem, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Sałatka warzywna z makaronem i fetą .	

Wtorek 14.11	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, szynka krucha z fileta, miód, pomidor, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem , kurczak w sosie pomidorowym, ryż , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Jabłko pod kruszonką .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, serek śmietankowy , dżemem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka warzywna z makaronem i fetą .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka kajzerka , masło extra, szynka krucha z fileta, ogórek, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem , gotowane leczo z kurczakiem i ryżem , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, serek śmietankowy , ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka warzywna z makaronem i fetą .
Środa 15.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, dżem, ogórek, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną , schab w sosie ziołowym, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, omlet jajeczny z pomidorem, papryką i pieczarkami, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, polędwica sopocka, dżem, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną , schab w sosie ziołowym, ziemniaki , sałata zielona z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, omlet jajeczny z pomidorem, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka .

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, połudwica sopocka, jabłko, ogórek, kawa zbożowa z mlekiem .
		Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną , schab w sosie ziołowym, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, omlet jajeczny z pomidorem, papryką i pieczarkami, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka .
Czwartek 16.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, pasta twarogowa z rzodkiewką, miód, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, ryż , kurczak w sosie warzywnym ze szpinakiem, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z brokułem i fetą .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser twarogowy , miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, ryż , kurczak w sosie warzywnym ze szpinakiem, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z brokułem i fetą .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, pasta twarogowa z rzodkiewką, gruszka, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, ryż , kurczak w sosie warzywnym ze szpinakiem, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa .
		Kolacja	Chleb graham , szynka wieprzowa gotowana, masło extra, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka makaronowa z brokułem i fetą .
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , ser mozzarella , masło extra, dżem, pomidor, herbata z cytryną.

Piątek 17.11	Podstawowa	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki , surówka z kiszzonej kapusty, kompot.	
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , jajko w sosie jogurtowym , ser żółty, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Serek homogenizowany, grejpfrut.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , ser mozzarella , masło extra, dżem, pomidor, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki , sałata zielona z jogurtem , kompot.	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.	
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , jajko w sosie jogurtowym , ser żółty, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Serek homogenizowany, banan.	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , ser mozzarella , masło extra, pomidor, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki , surówka z kiszzonej kapusty, kompot.	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem.	
		Kolacja	Chleb graham, jajko w sosie jogurtowym , ser żółty, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Jogurt naturalny, gruszka.	
	Sobota 18.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek śmietankowy, dżem, papryka, ogórek, kakao z mlekiem .
			Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, bitki wołowe w sosie , kasza gryczana, sałatka z buraków gotowanych, kompot.
Kolacja			Chleb pszenno- żytni , masło extra, sałatka jarzynowa , szynka drobiowa, sałata, herbata z cytryną.	
II Kolacja			Pieczona owsianka .	
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek śmietankowy, dżemem, kakao z mlekiem .	
		Obiad	Zupa ziemniaczana, bitki wołowe w sosie , kasza gryczana, sałatka z buraków gotowanych, kompot.	
		Podwieczorek	Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane.	
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, sałatka jarzynowa , szynka drobiowa, sałata, herbata z cytryną.	

		II Kolacja	Pieczona owsianka.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, serek śmietankowy, dżem, papryka, ogórek,
		Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, bitki wołowe w sosie , kasza gryczana, sałatka z buraków gotowanych, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, gruszka.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, sałatka jarzynowa , szynka drobiowa, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka.
Niedziela 19.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, ogórek konserwowy, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udko pieczone, ziemniaki , kapusta gotowana , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, pasta twarogowa z ziołami, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udko pieczone, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń na mleku .
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni , masło extra, pasta twarogowa z ziołami, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, ogórek konserwowy, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , udko pieczone, ziemniaki , kapusta gotowana , kompot.
		Podwieczorek	Budyń na mleku .
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, pasta twarogowa z ziołami, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, jabłko.