

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata.	
		23.10.2023	Obiad Zupa fasolowa z makaronem , filet z kurczaka w sosie z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki i surówka z kapusty. Kolacja Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata. II Kolacja Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata.	
		Obiad Zupa jarzynowa z makaronem , filet z kurczaka w sosie z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki i gotowana marchewka. Podwieczorek Koktajl bananowy. Kolacja Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata. II Kolacja Jogurt owocowy, chrupki kukurydziane.		
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata.	
		Obiad Zupa fasolowa z makaronem , filet z kurczaka w sosie z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki i surówka z kapusty. Podwieczorek Koktajl bananowy. Kolacja Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata. II Kolacja Jogurt naturalny, gruszka		
	Wtorek	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo, szynką drobiową i dodatkami, herbata.
			24.10.2023	Obiad Zupa żurek z ziemniakami, pulepty ze schabu w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną i gotowany kalfior, kompot. Kolacja Pieczywo z serkiem topionym i sałatką warzywną, herbata. II Kolacja Pieczona owsianka z jabłkami.
		Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo, szynką drobiową i dodatkami,
			Obiad Zupa żurek z ziemniakami, pulepty ze schabu w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną i gotowany kalfior. Podwieczorek Galaretkę jogurtową . Kolacja Pieczywo z serkiem topionym, pomidorem, herbata. II Kolacja Pieczona owsianka z jabłkami.	
Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczywo z jajkiem na twardo, szynką drobiową i dodatkami,	
		Obiad Zupa żurek z ziemniakami, pulepty ze schabu w sosie koperkowym z kaszą jęczmienną i gotowany kalfior. Podwieczorek Galaretkę jogurtową . Kolacja Pieczywo z serkiem topionym, pomidorem, pieczone jabłko. II Kolacja Pieczona owsianka z jabłkami.		
Środa		Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem , miodem i dodatkami, herbata.
			25.10.2023	Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami z chrzanem , kompot. Kolacja Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata. II Kolacja Salatka z makaronem i warzywami
		Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem , miodem i dodatkami, herbata.
			Obiad Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami, kompot. Podwieczorek wafle ryżowe i banan Kolacja Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata. II Kolacja Salatka z makaronem i warzywami	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo z twarogiem i dodatkami, herbata.	
		Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami z chrzanem , kompot. Podwieczorek Gruszka Kolacja Pieczywo z szynką kruchą z fileta z kurczaka z dodatkami, herbata II Kolacja Salatka z makaronem i warzywami		
	Czwartek	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.
			26.10.2023	Obiad Zupa dyniowa z groszkiem ptyśowym, gulasz wołowy z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot. Kolacja Pieczywo z sałatką caprese , herbata. II Kolacja Pieczona owsianka z owocami.
		Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką, dżemem i dodatkami, herbata z cytryną.
			Obiad Zupa z dyni z groszkiem ptyśowym, gulasz wołowy (duszony) z kaszą jęczmienną i zieloną sałatką z jogurtem , kompot. Podwieczorek Jogurt z waflem andrutem . Kolacja Pieczywo z sałatką caprese , herbata. II Kolacja Pieczona owsianka z jabłkiem.	
Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczywo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
		Obiad Zupa z dyni z groszkiem ptyśowym, gulasz wołowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot. Podwieczorek Jogurt z jabłkiem. Kolacja Pieczywo z sałatką caprese , herbata. II Kolacja Pieczona owsianka z owocami		
Piątek		Podstawowa	Śniadanie	Omlęt z warzywami, chleb pszemno-żytni , dżem, masło , sałata, pomidor, kakao.
			27.10.2023	Obiad Pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami, ziemniaki , surówka z czerwonej kapusty, kompot. Kolacja Chleb pszemno-żytni , ser twarogowy , masło, miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną. II Kolacja Chleb graham , masło, ser żółty, ogórek świeży
		Łatwostrawna	Śniadanie	Omlęt , chleb pszemno-żytni , dżem, masło , sałata, pomidor bez skórki, kakao.
			Obiad Pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami, ziemniaki, jabłko pieczone kompot. Podwieczorek Salatka ryżowa z zieleniną Kolacja Chleb pszemno-żytni , ser twarogowy , masło , sałata, pomidor be skórki, herbara z cytryną II Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło, serek kremowy, sałata	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Omlęt , chleb graham , serek topiony , masło , sałata, pomidor, kakao.	
		Obiad Pomidorowa z makaronem , ryba duszona z warzywami, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, kompot. Podwieczorek Salatka ryżowa z fasolą. Kolacja Chleb pszemno-żytni , ser twarogowy , ser żółty , masło, sałata, pomidor, herbata z cytryną. II Kolacja Chleb graham , masło, ser żółty, ogórek świeży		
	Sobota	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno-żytni , masło ekstra, poledwica sopocka, ser żółty , sałata, papryka czerwona, ogórek konserwowy, jabłko, herbata z cytryną
			28.10.2023	Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manna , filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, cukinia duszona, ryż , kompot Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło ekstra, sałata, pomidor, ogórek kiszony, serek kremowy , dżem, herbata z cytryną II Kolacja Jogurt naturalny , musli z rodzynkami
		Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno-żytni , masło ekstra, poledwica sopocka, dżem, sałata, jabłko, herbata z cytryną
			Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manna , filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, cukinia duszona, ryż , kompot Podwieczorek Koktajl bananowy Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło ekstra, sałata, pomidor, serek kremowy , dżem, herbata z cytryną II Kolacja Jogurt naturalny , musli z rodzynkami	
Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb graham , masło ekstra, poledwica sopocka, ser żółty , sałata, papryka czerwona, ogórek konserwowy, jabłko, herbata z cytryną	
		Obiad Zupa jarzynowa z kaszą manna , filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym, cukinia duszona, ryż , kompot Podwieczorek Koktajl bananowy Kolacja Chleb graham , masło ekstra, sałata, pomidor, ogórek świeży, serek kremowy , herbata z cukrem II Kolacja Jogurt naturalny , musli z rodzynkami		
Niedziela		Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno-żytni , masło , szynka z fileta krucha, ser topiony , masło , ogórek konserwowy, sałata, miód pszczeli, papryka, herbata z cytryna
			29.10.2023	Obiad Rosół z makaronem , gulasz wieprzowy, ziemniaki , surówka z marchewki na ostro, kompot z jabłek Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło , pasta z jajka i twarogu , sałata, ogórek, herbata z cytryną II Kolacja Chleb graham , masło , serek kremowy , szczypiorek
		Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno-żytni , szynka z fileta krucha, masło , sałata, miód pszczeli, herbata z cytryną
			Obiad Rosół z makaronem , gulasz wołowy, ziemniaki , marchewka duszona, kompot z jabłek Podwieczorek Kisiel z jabłkiem Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło , pasta z jajka i twarogu , sałata, pomidor bez skórki, herbata z cytryną II Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło , serek kremowy , sałata	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb grahami , szynka z fileta krucha, ser topiony , masło , ogórek konserwowy, sałata, miód pszczeli, papryka, herbata z cytryna	
		Obiad Rosół z makaronem , gulasz wieprzowy, ziemniaki , surówka z marchewki na ostro, kompot z jabłek Podwieczorek Kisiel z jabłkiem Kolacja Chleb pszemno-żytni , masło , pasta z jajka i twarogu , sałata, ogórek, herbata z cytryną II Kolacja Chleb graham , masło , serek kremowy , szczypiorek		