

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU
Poniedziałek 05.02	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z fasolą , makaron z kurczakiem i brokułami , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią z warzyw , masło extra,ogórek kiszony , herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, pomidor, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z kurczakiem i brokułami , kompot
		Podwieczorek	Kefir
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pieczenią z warzyw , masło extra,pomidor , masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z fasolą , makaron razowy z kurczakiem i brokułami , kompot
		Podwieczorek	Kefir
Wtorek 06.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem ,kremowym serkiem śmietankowym , masło extra,grejpfrut , kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem ,kremowym serkiem śmietankowym , masło extra, kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella , pomidorami i bazylią , masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel z jabłkami
		Śniadanie	Pieczywo graham z szynką gotowaną , serkiem śmietankowym i ogórkiem , papryka czerwona , masło extra, kakao
		Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka jabłkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka
	Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią, masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Kisiel z jabłkami	

Środa 07.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z serem żółtym , połędwicą sopocką i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot	
		Kolacja	Bułka graham ,pieczywo pszenno-żytnie , ser twarogowy , dżem , warzywa , masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka , jabłko	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
		Kolacja	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie , ser twarogowy, pomidor, dżem , masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczycywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , połędwicą sopocką i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot
			Podwieczorek	Kisiel owocowy
			Kolacja	Bułka graham ,pieczywo graham , ser twarogowy , warzywa , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
		Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , sałatka warzywna z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno -warzywnym, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt owocowy , jabłko	
		Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z duszonym z gulaszem , sałata zielona z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot	
		Podwieczorek	Wafel andrut , dżem	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno -warzywnym, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , banan	
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką z fileta i warzywami , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z duszonym z gulaszem , sałatka warzywna z sosem jogurtowo -koperkowym, kompot	
		Podwieczorek	Gruszka	
		Kolacja	Pieczycywo graham z omeletem jajeczno -warzywnym , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
		Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem kremowym , ogórkiem i dżemem , masło extra, kakao	
Piątek 09.02	Podstawowa	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny	
		Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem kremowym i pomidorem, dżem , masło extra, kakao	
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , jarzyna gotowana , kompot	
		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i ogórkiem , masło extra, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot
			Podwieczorek	Gruszka
			Kolacja	Pieczycywo graham z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	

Sobota 10.02	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo 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 szynką gotowaną i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym ,buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo graham z sałatką caprese , masło extra, herbata z cytryną
Niedziela 11.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z kapusty pekińskiej , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem i szczypiorkiem, polędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , marchewka gotowana , kompot
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z kapusty pekińskiej , kompot
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami
		Kolacja	Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
	II Kolacja	Sałatka z pomidorów z serem feta i ziołami	