

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU	
Poniedziałek 18.03	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> z fileta , <b>ser</b> żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Barszcz czerwony z fasolą</b> , <b>makaron</b> z kurczakiem i brokułami , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pieczenią</b> z warzyw , <b>masło</b> extra,ogórek kiszony , herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Kisiel</b> , jabłko pieczone	
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> z fileta , <b>ser</b> żółty, pomidor, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z kurczakiem i brokułami , kompot	
		Podwieczorek	<b>Kefir</b>	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pieczenią</b> z warzyw , <b>masło</b> extra,pomidor , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
	II Kolacja	<b>Kisiel</b> , jabłko pieczone		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z sałatą zieloną , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> z fileta , <b>ser</b> żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną
			Obiad	<b>Barszcz czerwony z fasolą</b> , <b>makaron razowy</b> z kurczakiem i brokułami , kompot
			Podwieczorek	<b>Kefir</b>
Kolacja	Pieczywo graham z <b>pieczenią</b> z warzyw , <b>masło</b> extra,ogórek kiszony , herbata z cytryną			
II Kolacja	<b>Kisiel</b> , jabłko pieczone			
	Wtorek 19.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z dżemem , <b>miodem</b> ,kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>masło</b> extra,grejpfrut , <b>kakao</b>
			Obiad	<b>Jarzynowa z makaronem</b> zacierką , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym filetem w <b>sosie</b> koperkowym , <b>marchewka z groszkiem</b> , kompot
			Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> mozzarella , pomidorami i bazylią , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
II Kolacja			<b>Kisiel</b> z jabłkami	
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z dżemem , <b>miodem</b> ,kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>masło</b> extra, <b>kakao</b>	
		Obiad	<b>Jarzynowa z makaronem</b> zacierką , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym filetem w <b>sosie</b> koperkowym , <b>marchewka z groszkiem</b> , kompot	
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella , pomidorami i bazylią , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Kisiel</b> z jabłkami		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką gotowaną</b> , <b>serkiem śmietankowym</b> i ogórkiem , papryka czerwona , <b>masło</b> extra, <b>kakao</b>
			Obiad	<b>Jarzynowa z makaronem</b> zacierką , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym filetem w <b>sosie</b> koperkowym , <b>marchewka jabłkiem</b> , kompot
			Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny , gruszka
Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> mozzarella , pomidorami i bazylią, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną			
II Kolacja	<b>Kisiel</b> z jabłkami			
	Środa 20.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , <b>połędwicą</b> sopocką i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
			Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab duszony w <b>sosie</b> własnym , sałata zielona z ogórkiem , <b>jogurtem</b> naturalnym i koperkiem, kompot
			Kolacja	<b>Bułka graham</b> ,pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>ser</b> twarogowy , dżem , warzywa , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
II Kolacja			<b>Maślanka</b> , jabłko	
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z połędwicą sopocką , <b>kremowym serkiem</b> śmietankowym i pomidorem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab duszony w <b>sosie</b> własnym , sałata zielona z <b>jogurtem</b> naturalnym i koperkiem, kompot	
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b> owocowy	
		Kolacja	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>ser</b> twarogowy, pomidor, dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Maślanka</b> , <b>chrupki</b> kukurydziane		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>połędwicą</b> sopocką i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
Obiad			<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>ryżem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab duszony w <b>sosie</b> własnym , sałata zielona z ogórkiem , <b>jogurtem</b> naturalnym i koperkiem, kompot	

	węglowodanów	Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Bułka graham ,pieczywo <b>graham</b> , ser twarogowy , warzywa , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
Czwartek 21.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> z fileta i warzywami , dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Krupnik , ziemniaki gotowane</b> z duszonym gulaszem , sałatka warzywna z sosem <b>jogurtowo-koperkowym</b> , kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z omeletem <b>jajeczno-warzywnym</b> , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> owocowy , jabłko
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> z fileta i warzywami , dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Krupnik , ziemniaki gotowane</b> z duszonym z gulaszem , sałata zielona z sosem <b>jogurtowo-koperkowym</b> , kompot
		Podwieczorek	<b>Wafel</b> andrut , dżem
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z omeletem <b>jajeczno-warzywnym</b> , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , banan
		Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z szynką z fileta i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Krupnik , ziemniaki gotowane</b> z duszonym z gulaszem , sałatka warzywna z sosem <b>jogurtowo-koperkowym</b> , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z omeletem <b>jajeczno-warzywnym</b> , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
Piątek 22.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , ogórkiem i dżemem , <b>masło</b> extra, <b>kakao</b>
		Obiad	<b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> po grecku , <b>surówka</b> z kiszzonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pasztetem</b> z warzyw i ogórkiem kiszonym , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i pomidorem, dżem , <b>masło</b> extra, <b>kakao</b>
		Obiad	<b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> po grecku , jarzyna gotowana , kompot
		Podwieczorek	<b>Herbatniki</b> , tarte jabłko
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pasztetem</b> z warzyw i pomidorem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny
		Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i ogórkiem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> brokułowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> po grecku , <b>surówka</b> z kiszzonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>pasztetem</b> z warzyw i ogórkiem kiszonym , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
Sobota 23.03	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> gotowaną i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Żurek</b> z ziemniakami , <b>kasza jęczmienna</b> ,duszone paluszki schabowe w <b>sosie</b> pomidorowym , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką <b>caprese</b> , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami i cynamonem
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> gotowaną i pomidorem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Żurek</b> z ziemniakami , <b>kasza jęczmienna</b> ,duszone paluszki schabowe w <b>sosie</b> pomidorowym , <b>buraki gotowane</b> , kompot
		Podwieczorek	<b>Koktajl</b> bananowy
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką <b>caprese</b> , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami i cynamonem

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> gotowaną i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Żurek</b> z ziemniakami, <b>kasza jęczmienna</b> ,duszone paluszki schabowe w <b>sosie</b> pomidorowym , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty , kompot	
		Podwieczorek	<b>Koktajl</b> bananowy	
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z sałatką <b>caprese</b> , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> z <b>musli</b> i jabłkiem	
Niedziela 24.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>twarożkiem</b> i rzodkiewką i szczypiorkiem, <b>polędwica</b> sopocka , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>kotlety</b> pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , <b>surówka</b> z kapusty pekińskiej , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Maślanka</b>	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>twarożkiem</b> i szczypiorkiem, <b>polędwica</b> sopocka , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>kotlety</b> pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , marchewka <b>gotowana</b> , kompot	
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b> z jabłkami	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>twarożkiem</b> i rzodkiewką i szczypiorkiem, <b>polędwica</b> sopocka , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
			Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>kotlety</b> pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , <b>surówka</b> z kapusty pekińskiej , kompot
			Podwieczorek	<b>Kisiel</b> z jabłkami
			Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Sałatka</b> z pomidorów z <b>serem</b> feta i ziołami	