

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU	
Poniedziałek 26.02	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	
	II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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
Kolacja	Pieczywo graham z pieczenią z warzyw , masło extra,ogórek kiszony , herbata z cytryną			
II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone			
	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		
II Kolacja	Kisiel z jabłkami			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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			
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , południcą 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	Pieczywo pszenno-żytnie z południcą 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		
II Kolacja	Maślanka , chrupki kukurydziane			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , południcą 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		

	węglowodanów	Podwieczorek	Kisiel owocowy
		Kolacja	Bułka graham ,pieczywo graham , ser twarogowy , warzywa , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Czwartek 29.02	Podstawowa	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	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy , jabłko
	Łatwostrawna	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	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Pieczywo graham z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Piątek 01.03	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , ogórkiem i dżemem , masło extra, kakao
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, dżem , masło extra, kakao
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , jarzyna gotowana , kompot
		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem z warzyw i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt naturalny
		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	Pieczywo graham z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Sobota 02.03	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
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem

	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
		II Kolacja	Jogurt z musli i jabłkiem
Niedziela 03.03	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem i 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 twarożkiem 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
		II Kolacja	Maślanka
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z twarożkiem i 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