

DIEN	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 29.04	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		
Wtorek 30.04	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		
Środa 01.05	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , polędwicą 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 polędwicą 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 węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , polędwicą 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	

Czwartek 02.05	Podstawowa	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	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra, herbata z cytryną
	Łatwostrawna	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
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczywo 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 , sałata warzywna z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
Piątek 03.05	Podstawowa	Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , ogórkiem i dżemem , masło extra, kakao
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko
		Kolacja	Pieczywo 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 kiszonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo graham z pasztetem z warzyw i ogórkiem kiszonym , masło extra,herbata z cytryną
Sobota 04.05	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		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
	Łatwostrawna	II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem
		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
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem
		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 05.05	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica 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	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, połędwica 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	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Maślanka
			Śniadanie	Pieczycwo graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica 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	Pieczycwo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Salátka z pomidorów z serem feta i ziołami	