

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 12.02	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem,masło extra herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną ,warzywami i miodem,masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka z duszoną jarzyną, kompot	
		Podwieczorek	Budyń kakaowy	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham , bułka graham z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , ziemniaki gotowane , potrawka z kurczaka , surówka z białej kapusty, kompot	
		Podwieczorek	Budyń kakaowy	
Kolacja		Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną		
II Kolacja		Jogurt naturalny , gruszka		
Wtorek 13.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Makaron z serem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką drobiową , jajkiem i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami ,masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Makaron z serem		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką drobiową , jajkiem i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Lane ciasto na rosole , ziemniaki gotowane , schab gotowany w sosie własnym, buraki gotowane , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
Kolacja		Pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną		
II Kolacja		Makaron z serem		
Środa 14.02	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka ,pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , miodem, dżemem i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym,masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , grejpfrut	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka ,pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , miodem, dżemem i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	
		Podwieczorek	Galaretka z bananami	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , chleb graham z kremowym serkiem śmietankowym , twarogiem i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczycwo graham z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Salatka ze świeżych warzyw
Czwartek 15.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszemno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym , miodem i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczycwo pszemno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszemno-żytnie z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym , miodem i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , sałata zielona z sosem koperkowo-jogurtowym, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
		Kolacja	Pieczycwo pszemno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham z szynką gotowaną , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	Budyń śmietankowy
Kolacja		Pieczycwo graham z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt naturalny , jabłko	
Piątek 16.02	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszemno-żytnie z jajkiem na twardo ,kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , masło extra, dżem, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
		Kolacja	Pieczycwo pszemno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszemno-żytnie z jajkiem na twardo ,kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , dżem, masło extra, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa jarzynowa, ziemniaki gotowane , pulpety z miruny w sosie koperkowym , warzywa duszone ,kompot
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
		Kolacja	Pieczycwo pszemno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z jajkiem na twardo , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , masło extra, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka pieczona
Kolacja		Pieczycwo graham z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		Kisiel z jabłkiem	
Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszemno-żytnie z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
	Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane , pulpety duszone w sosie pieczarkowym , buraki z chrzanem ,kompot	

Sobota 17.02	Podstawowa	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , dżem, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane , pulpety duszone w sosie pietruszkowym , buraki gotowane ,kompot
		Podwieczorek	Serek homogenizowany
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , dżem, masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Budyń
		Śniadanie	Pieczycwo graham z szynką drobiową , twarogiem i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane , pulpety duszone w sosie pieczarkowym , buraki z chrzanem ,kompot
		Podwieczorek	Jabłko , jogurt naturalny
		Kolacja	Pieczycwo graham z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra,herbata z cytryną
	Niedziela 18.02	Podstawowa	II Kolacja
Śniadanie			Pieczycwo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym , masło extra, herbata z cytryną
Obiad			Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
Kolacja			Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
Łatwostrawna		II Kolacja	Maślanka
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką , serkiem topionym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowanym , marchewka z groszkiem ,kompot
		Podwieczorek	Banan
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
		Śniadanie	Pieczycwo graham z połędwicą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczycwo graham , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , granola