

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 05.08	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> gotowaną ,warzywami i miodem, <b>masło</b> extra ,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>potrawka</b> z kurczaka , <b>surówka</b> z białej kapusty, kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>herbatniki</b>	
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> gotowaną ,warzywami i miodem, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>potrawka</b> z kurczaka z duszoną jarzyną, kompot	
		Podwieczorek	<b>Budyń</b> kakaowy	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>herbatniki</b>		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> , <b>bułka graham</b> z <b>szynką</b> gotowaną i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
			Obiad	<b>Zupa</b> pomidorowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>potrawka</b> z kurczaka , <b>surówka</b> z białej kapusty, kompot
			Podwieczorek	<b>Budyń</b> kakaowy
Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną			
II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , gruszka			
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> drobiową , <b>jajkiem</b> i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Lane <b>ciasto</b> na rosole , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym, <b>buraki gotowane</b> , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Makaron</b> z <b>serem</b>		
Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> drobiową , <b>jajkiem</b> i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną		
	Obiad	Lane <b>ciasto</b> na rosole , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym, <b>buraki gotowane</b> , kompot		
	Podwieczorek	<b>Kisiel</b> owocowy		
	Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Makaron</b> z <b>serem</b>			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> drobiową , <b>jajkiem</b> i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Lane <b>ciasto</b> na rosole , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab gotowany w <b>sosie</b> własnym, <b>buraki gotowane</b> , kompot	
		Podwieczorek	<b>Kisiel</b> owocowy	
Kolacja		Pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Makaron</b> z <b>serem</b>			
	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> z <b>połędwica</b> sopocką i warzywami , dżem, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> Solferino , <b>pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , <b>serkiem</b> topionym i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Jogurt</b> naturalny , grejpfrut		
Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> ,pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połędwica</b> sopocką i warzywami , dżem, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną		
	Obiad	<b>Zupa</b> Solferino , <b>pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot		
	Podwieczorek	<b>Galaretka</b> z bananami		
	Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i pomidorem, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> ,pieczywo <b>graham</b> z <b>połędwicą</b> sopocką , warzywami i kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa</b> Solferino , <b>pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot	

	węglowodanów	Podwieczorek	Jogurt naturalny	
		Kolacja	Pieczyno <b>graham</b> z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym,masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Salatka ze świeżych warzyw	
Czwartek 08.08	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> 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	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Bułka maślana	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> 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	Deser mleczny	
		Kolacja	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor,masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana	
		Śniadanie	Pieczyno <b>graham</b> 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	Serek wiejski lekki, pieczywo graham, warzywa	
		Kolacja	Pieczyno <b>graham</b> z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
Piątek 09.08	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> 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	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> 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	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel z jabłkiem	
		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	Pieczyno <b>graham</b> z pastą twarogową i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem	
Sobota 10.08	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z szynką gotowaną i warzywami,masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot	
		Kolacja	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką caprese,masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z szynką gotowaną i warzywami ,masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , buraki gotowane , kompot	
		Podwieczorek	Napój mleczny	
		Kolacja	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> z sałatką caprese, masło extra,herbata z cytryną	
			II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka <b>graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> gotowaną i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> z groszku zielonego z <b>groszkiem</b> ptysiowym, <b>kasza</b> jęczmienna , duszone paluszki schabowe <b>wsosie</b> pomidorowym , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	<b>Skyr</b> naturalny
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>sałatką</b> caprese, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> z <b>musli</b> i jabłkiem
Niedziela 11.08	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>południcą</b> sopocką , <b>serkiem</b> topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , <b>surówka</b> z marchewki ,kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>pieczeń</b> rzymska , papryka czerwona , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Maślanka</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>południcą</b> sopocką , <b>serkiem</b> topionym i pomidorem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowanym , <b>marchewka</b> z groszkiem ,kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>pieczeń</b> rzymska , pomidor, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	II Kolacja	<b>Maślanka</b>	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>południcą</b> sopocką , <b>serkiem</b> topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , <b>surówka</b> z marchewki ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka
Kolacja		Pieczywo <b>graham</b> , <b>pieczeń</b> rzymska , papryka czerwona , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Jogurt</b> naturalny , granola	