

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 06.05	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			
	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			
	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka z połędwica sopocką i warzywami , dżem, 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 połędwica sopocką i warzywami , dżem, 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	Śniadanie	Bułka graham ,pieczywo graham z połędwicą sopocką , warzywami i kremowym serkiem śmietankowym , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	

	węglowodanów	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 09.05	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-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 pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-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 pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana
		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 10.05	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-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 kiszonej kapusty ,kompot
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-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 pszenno-żytnie 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 kiszonej kapusty ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka pieczona
		Kolacja	Pieczycwo graham z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
Sobota 11.05	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe wosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczycwo 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 warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe wosie pomidorowym , buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczycwo 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	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym, kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe wsosie 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 12.05	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z południcą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z południcą sopocką , serkiem topionym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowanym , marchewka z groszkiem ,kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
	II Kolacja	Maślanka	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z południcą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra,herbata z cytryną
Obiad		Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot	
Podwieczorek		Gruszka	
Kolacja		Pieczywo graham , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt naturalny , granola	