

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 13.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>szynka</b> wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w <b>sosie śmietanowym</b> z cukinią, <b>ryż</b> , kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>ser mozzarella</b> , <b>masło</b> extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany, gruszka.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>szynka</b> wieprzowa gotowana, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w <b>sosie śmietanowym</b> z cukinią, <b>ryż</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Maślanka</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>ser mozzarella</b> , <b>masło</b> extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>szynka</b> wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> ogórkowa z ziemiankami, filet drobiowy w <b>sosie śmietanowym</b> z cukinią, <b>ryż</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Maślanka</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>ser mozzarella</b> , <b>masło</b> extra, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
Wtorek 14.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, dżem, papryka, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> pieczarkowa z <b>makaronem</b> , filet z kurczaka duszony w <b>sosie szpinakowym</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z marchewki i kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, pasta <b>twarogowa</b> , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Pieczona owsianka</b> z jabłkami i cynamonem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>maślana</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , filet z kurczaka duszony w <b>sosie szpinakowym</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z marchewki, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka jogurtowa</b> .
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, pasta <b>twarogowa</b> , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> krucha z fileta, papryka, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> pieczarkowa z <b>makaronem</b> , filet z kurczaka duszony w <b>sosie szpinakowym</b> , <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z marchewki i kapusty, kompot.
		Podwieczorek	<b>Galaretka jogurtowa</b> .
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, pasta <b>twarogowa</b> , sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.
Środa 15.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , sałata zielona, miód, papryka czerwona, ogórek świeży, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> fasolowa z <b>makaronem</b> , schab pieczony w ziołach, <b>ziemniaki</b> , <b>surówka</b> z kapusty czerwonej, kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> drobiowa, pomidor, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , bułka <b>kajzerka</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , sałata zielona, miód, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , schab pieczony w ziołach, <b>ziemniaki</b> , sałata z jogurtem, kompot.
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>szynka</b> drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>ser żółty</b> , sałata zielona, papryka czerwona, ogórek świeży, herbata z cytryną.

	łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, schab pieczony w ziołach, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot.	
		Podwieczorek	Jogurt naturalny.	
		Kolacja	Chleb graham, masło extra, szynka drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem	
Czwartek 16.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, ser twarogowy plastry, dżem, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa na mleku.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot.	
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni, masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, rzodkiewka, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Salata z kaszy jęczmiennej z warzywami.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, ser twarogowy plastry, dżem, pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot.	
		Podwieczorek	Budyń.	
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni, masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, sałata zielona, pomidor, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Salata z kaszy jęczmiennej z warzywami.		
		Śniadanie	Chleb graham, masło extra, ser twarogowy plastry, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa na mleku.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot.	
		Podwieczorek	Budyń.	
Kolacja	Chleb graham, masło extra, szynka krucha z fileta, serek topiony, rzodkiewka, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.			
	II Kolacja	Salata z kaszy jęczmiennej z warzywami.		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, serek kanapkowy, dżem, ogórek, kakao z mlekiem.	
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, kompot.	
Podwieczorek		Herbatniki.		
Kolacja		Chleb pszenno-żytni, masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną.		
II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.			
	Piątek 17.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka maślana, masło extra, serek kanapkowy, dżem, pomidor, herbata z cytryną.
			Obiad	Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, kompot.
			Podwieczorek	Herbatniki.
Kolacja			Chleb pszenno-żytni, masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, sałata zielona, herbata z cytryną	
II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.			
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb graham, bułka grahamka, masło extra, serek kanapkowy, ser żółty, ogórek, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem, ryba po grecku, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty, kompot.	
		Podwieczorek	Gruszka.	
Kolacja		Chleb pszenno-żytni, masło extra, pasztet warzywny z czerwoną soczewicą, ogórek kiszony, sałata zielona, herbata z cytryną		
II Kolacja	Jogurt naturalny z jabłkiem.			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka kajzerka, masło extra, polewica sopocka, miód, papryka, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa kminkowa z groszkiem ptyśowym, gulasz wołowy z kaszą jęczmienną, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.	
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni, sałatka capresse, herbata z cytryną.	
II Kolacja		Ryż z jabłkami.		
Sobota 18.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni, bułka kajzerka, masło extra, polewica sopocka, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa kminkowa z groszkiem ptyśowym, gulasz wołowy z kaszą jęczmienną, sałata zielona z jogurtem, kompot.	
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.	
		Kolacja	Chleb pszenno-żytni, sałatka capresse, herbata z cytryną.	

		II Kolacja	Ryż z jabłkami.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , bułka <b>grahamka</b> , <b>masło</b> extra, <b>połędwica</b> sopocka, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa</b> kminkowa z groszkiem <b>ptysiowym</b> , <b>gulasz</b> wołowy z kaszą <b>jęczmienną</b> , <b>surówka</b> z kapusty pekińskiej, kompot.
		Podwieczorek	<b>koktajl</b> bananowy.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>sałatka capresse</b> , herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z jabłkiem i <b>muesli</b> .
Niedziela 19.05	Podstawowa	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, dżem, <b>szynka</b> drobiowa , ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , <b>schab</b> w sosie własnym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, dżem, <b>szynka</b> drobiowa , pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , <b>schab</b> w sosie własnym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb <b>pszenno-żytni</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>jajko</b> na twardo, <b>szynka</b> drobiowa , ogórek kiszony, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , <b>schab</b> w sosie własnym, <b>ziemniaki</b> , <b>buraki</b> , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb <b>graham</b> , <b>masło</b> extra, <b>serek</b> topiony, <b>szynka</b> krucha z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	<b>Makaron</b> z serem.