

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 24.06	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>Galaretk</b> a 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	Pieczywo <b>graham</b> z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Salatka</b> ze świeżych warzyw	
Czwartek 27.06	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> gotowaną , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>miodem</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>sałatką makaronową</b> z kurczakiem , pomidor, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Bułka maślana</b>	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> gotowaną , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>miodem</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , sałata zielona z <b>sosem</b> koperkowo-jogurtowym, kompot	
		Podwieczorek	Deser <b>mleczny</b>	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>sałatką makaronową</b> z kurczakiem , pomidor, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	<b>Bułka maślana</b>		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> gotowaną , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
			Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot
			Podwieczorek	<b>Serek</b> wiejski lekki, pieczywo <b>graham</b> , warzywa
Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>sałatką makaronową</b> z kurczakiem , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną			
II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko			
	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>jajkiem</b> na twardo ,kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami , <b>masło</b> extra, dżem, <b>kawa zbożowa</b>	
		Obiad	<b>Zupa</b> pieczarkowa, <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>pulpety z miruny</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>surówka</b> z kiszonej kapusty ,kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pastą twarogową</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Kisiel</b> z jabłkiem		
Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>jajkiem</b> na twardo ,kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami , dżem, <b>masło</b> extra, <b>kawa zbożowa</b>		
	Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa, <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>pulpety z miruny</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>warzywa duszone</b> ,kompot		
	Podwieczorek	Jabłko pieczone		
	Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pastą twarogową</b> i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Kisiel</b> z jabłkiem			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z <b>jajkiem</b> na twardo , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i warzywami , <b>masło</b> extra, <b>kawa zbożowa</b>	
		Obiad	<b>Zupa</b> pieczarkowa, <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>pulpety z miruny</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>surówka</b> z kiszonej kapusty ,kompot	
		Podwieczorek	Gruszka pieczona	
Kolacja		Pieczywo <b>graham</b> z <b>pastą twarogową</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Kisiel</b> z jabłkiem			
	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</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>w sosie</b> pomidorowym , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>sałatką caprese</b> , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		<b>Ryż</b> z jabłkami i cynamonem		
Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</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>w sosie</b> pomidorowym , <b>buraki</b> gotowane , kompot		
	Podwieczorek	Napój <b>mleczny</b>		
	Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>sałatką caprese</b> , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami i cynamonem			

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka <b>graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z szynką 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 30.06	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>połudwicą</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>połudwicą</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>połudwicą</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	