

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 20.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym, surówka z marchewki, kompot.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , ser mozzarella , masło extra, sałata zielona, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homo, gruszka.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym, marchew na ciepło, kompot.
		Podwieczorek	Banan.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , ser mozzarella , masło extra, sałata zielona, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homo, tarte jabłko.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, jajko na twardo, szynka wieprzowa, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, makaron z mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym, surówka z marchewki, kompot.
		Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Chleb graham , ser mozzarella , masło extra, sałata zielona, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny, gruszka.
	Wtorek 21.11	Podstawowa	Śniadanie
Obiad			Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kuraczka duszony w sosie szpinakowym, surówka z marchewki i kapusty, ziemniaki , kompot
Kolacja			Chleb pszemno- żytni , masło extra, sałatka warzywna z fetą , herbata z cytryną.
II Kolacja			Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem
Łatwostrawna		Śniadanie	Chleb pszemno- żytni , bułka maślana , masło extra, szynka krucha z fileta, dżem, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kuraczka duszony w sosie szpinakowym z marchewką, ziemniaki , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszemno- żytni , masło extra, sałatka warzywna z fetą , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem
Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Chleb graham , bułka grahamka , masło extra, szynka krucha z fileta, sałata, papryka czerwona, ogórek kiszony, gruszka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem , filet z kuraczka duszony w sosie szpinakowym, surówka z marchewki i kapusty, ziemniaki , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.

	węglowodanów	Kolacja	Chleb grahami , masło extra, sałatka warzywna z fetą , herbata z cytryną.
		II Kolacja	Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem
Środa 22.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, miód, papryka, ogórek, gruszka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach , sałata z jogurtem i ogórkiem, ziemniaki , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, miód, pomidor, banan, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach , sałata z jogurtem , ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Chleb grahami , bułka grahamka , masło extra, ser żółty, sałata zielona, miód, papryka, ogórek, gruszka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z dyni, schab pieczony w ziołach , sałata z jogurtem i ogórkiem, ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa.
		Kolacja	Chleb graham , masło extra, szynka drobiowa, pomidor, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną
			II Kolacja
Czwartek 23.11	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser twarogowy, dżem, ogórek konserwowy, sałata, kawa zbożowa z mlekiem.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko drobiowe pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, rzodkiewka, ser topiony, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z kaszy jeczmiennej z warzywami.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, ser twarogowy, dżem, pomidor, sałata, kawa zbożowa z mlekiem.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko drobiowe pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, szynka drobiowa, ser topiony, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z kaszy jeczmiennej z warzywami.
			Śniadanie

	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem , udko drobiowe pieczone, ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Chleb grahami , masło extra, szynka drobiowa, rzodkiewka, ser topiony, sałata zielona, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka z kaszy jecziennej z warzywami.
Piątek 20.10	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek kanapkowy, dżem, ogórek, jabłko pieczone, kakao z mlekiem .
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku , ziemniaki , surówka z kiszzonej kapusty, kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, paszтет warzywny , ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany, jabłko.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka maślana , masło extra, serek kanapkowy, dżem, pomidor, jabłko pieczone, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ryba po grecku , ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Kakaowa kasza manna .
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, paszтет warzywny , pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany, jabłko.
		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	Kakaowa kasza manna .
Sobota 21.10	Podstawowa	Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, paszтет warzywny , ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko.
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, szynka wieprzowa, miód, ogórek, sałata, grejpfrut, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku, groszek ptysiowy, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
	Łatwostrawna	Kolacja	Chleb pszenno- żytni , sałatka caprese, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkiem.
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , bułka kajzerka , masło extra, szynka wieprzowa, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku, groszek ptysiowy, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna , sałata zielona z jogurtem , kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , sałatka caprese, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Ryż z jabłkiem.
		Śniadanie	Chleb graham bułka grahamka , masło extra, szynka wieprzowa, miód, ogórek, sałata, papryka, herbata z cytryną.

	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa krem z zielonego groszku, groszek ptysiowy, gulasz wieprzowy, kasza jęczmienna , surówka z czerwonej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Koktajl bananowy.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , sałatka caprese, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt z jabłkiem i muesli .
Niedziela 22.10	Podstawowa	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , masło extra, jajko na twardo, miód, szynka drobiowa, ogórek, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie pieczarkowym, ziemniaki , buraki gotowane , kompot.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , masło extra, jajko na twardo, miód, szynka drobiowa, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie pieczarkowym, ziemniaki , buraki gotowane , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Makaron z serem.
		Śniadanie	Chleb pszenno- żytni , masło extra, jajko na twardo, miód, szynka drobiowa, ogórek, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie pieczarkowym, ziemniaki , buraki gotowane , kompot.
		Podwieczorek	Kisiel.
		Kolacja	Chleb pszenno- żytni , masło extra, ser topiony, szynka z fileta, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.

/tryną.

