

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 16.09	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka z polędwica sopocką i warzywami , dżem, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	
		Kolacja	Pieczycwo 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 polędwica sopocką i warzywami , dżem, masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot	
		Podwieczorek	Galaretka z bananami	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, masło extra,herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z polędwicą sopocką , warzywami i kremowym serkiem śmietankowym , masło extra, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa Solferino , pierogi leniwe z cynamonem , kompot
			Podwieczorek	Jogurt naturalny
Kolacja	Pieczycwo graham z serem żółtym , serkiem topionym i ogórkiem kiszonym,masło extra, herbata z cytryną			
Wtorek 17.09	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo 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	Pieczycwo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Makaron z serem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo 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	Pieczycwo 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	Pieczycwo 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	Pieczycwo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną			
Środa 18.09	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	Pieczycwo 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	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt owocowy , herbatniki		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Śniadanie	Pieczycwo 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

	węglowodanów	Podwieczorek	Budyń kakaowy
		Kolacja	Pieczycwo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , gruszka
Czwartek 19.09	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	Deser mleczny
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	Serek wiejski lekki, pieczywo graham , warzywa
Piątek 20.09	Podstawowa	Kolacja	Pieczycwo graham z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		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 kiszzonej kapusty ,kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		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
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Jabłko pieczone
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z jajkiem na twardo , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami , masło extra, kawa zbożowa
Sobota 21.09	Podstawowa	Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane , pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka pieczona
		Kolacja	Pieczycwo graham z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopoćką , 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	Banan
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
	Łatwostrawna	II Kolacja	Maślanka
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopoćką , 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
Łatwostrawna	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, masło extra, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Maślanka	

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham z południcą sopoćką , 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	Pieczycwo graham , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , granola
Niedziela 22.09	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa z zielonego groszku , kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie 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 zielonego groszku , kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym, buraki gotowane ,kompot
		Podwieczorek	Napój mleczny
		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 zielonego groszku , kasza jęczmienna , duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym, surówka z czerwonej kapusty ,kompot	
Podwieczorek		Skyr naturalny	
Kolacja		Pieczycwo graham z sałatką caprese , masło extra , herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt z musli i jabłkiem	