

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU	
Poniedziałek 30.09	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną	
		Obiad	Barszcz czerwony z fasolą , makaron z serem , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serkiem fromage , masło extra,ogórek kiszony , sałata mix,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, pomidor, herbata z cytryną	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z serem , kompot	
		Podwieczorek	Napój mleczny	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z naturalnym serkiem fromage , masło extra,pomidor , mix sałat,herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone	
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z sałatą zieloną , masło extra, szynka z fileta , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną	
		Obiad	Barszcz czerwony z fasolą , makaron razowy z serem , kompot	
		Podwieczorek	Serek wiejski lekki, kanapka graham , warzywa	
	Kolacja	Pieczywo graham z serkiem fromage , masło extra,pomidor,mix sałat , herbata z cytryną		
	II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone		
	Wtorek 01.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem ,kremowym serkiem śmietankowym , masło extra,grejpfrut , kakao
			Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
Kolacja			Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią , masło extra,herbata z cytryną	
II Kolacja			Kisiel z jabłkami	
Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z dżemem , miodem ,kremowym serkiem śmietankowym , masło extra, kakao		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot		
	Podwieczorek	Jogurt owocowy		
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella , pomidorami i bazylią , masło extra,herbata z cytryną		
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel z jabłkami		
	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką gotowaną , serkiem śmietankowym i ogórkiem , papryka czerwona , masło extra, kakao		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem zacierką , ziemniaki gotowane z duszonym filetem w sosie koperkowym , marchewka jabłkiem , kompot		
	Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka		
	Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella , pomidorami i bazylią, masło extra, herbata z cytryną		
	II Kolacja	Kisiel z jabłkami		
	Środa 02.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , połędwicą sopocką i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot
Kolacja			Bułka graham ,pieczywo pszenno-żytnie , ser twarogowy , dżem , warzywa , masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja			Maślanka , jabłko	
Łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką , kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
		Kolacja	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie , ser twarogowy, pomidor, dżem , masło extra, herbata z cytryną	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Maślanka , chrupki kukurydziane	
		Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , połędwicą sopocką i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , schab duszony w sosie własnym , sałata zielona z ogórkiem , jogurtem naturalnym i koperkiem, kompot	
		Podwieczorek	Kisiel owocowy	
	Kolacja	Bułka graham ,pieczywo graham , ser twarogowy , warzywa , masło extra, herbata z cytryną		

		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Czwartek 03.10	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z kotlecikami mielonymi(pieczonymi w piecu konwekcyjno-parowym) , sałatka warzywna z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym,masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy , banan
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z kotlecikami mielonymi(pieczonymi w piecu konwekcyjno-parowym) , sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
		Podwieczorek	Wafel andrut , dżem
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym,masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką z fileta i warzywami , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Krupnik , ziemniaki gotowane z kotlecikami mielonymi(pieczonymi w piecu konwekcyjno-parowym) , sałatka warzywna z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo graham z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Piątek 04.10	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , ogórkiem i dżemem , masło extra, kakao
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem , serem żółtym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, dżem , masło extra, kakao
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , jarzyna gotowana , kompot
		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z jajkiem , serem żółtym i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i ogórkiem , masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczywo graham z jajkiem , serem żółtym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
Sobota 05.10	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
		Kolacja	Pieczywo 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 pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z sałatką caprese,masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczywo graham z sałatką caprese,masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem

		II Kolacja	Jogurt z musli i jabłkiem	
Niedziela 06.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z kapusty pekińskiej , kompot	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, połędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , marchewka gotowana , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Maślanka
			Śniadanie	Pieczycwo graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z kapusty pekińskiej , kompot
			Podwieczorek	Kisiel z jabłkami
		Kolacja	Pieczycwo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Salátka z pomidorów z serem feta i ziołami	