

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 04.11	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , <b>jajko</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>surówka</b> z marchewki, kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>południcą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami, dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany, wafle <b>ryżowe</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , <b>jajko</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>marchewka</b> gotowana z groszkiem, kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b>
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>południcą</b> sopocką, <b>twarogiem</b> i warzywami, dżem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Serek</b> homogenizowany
		Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i warzywami , herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> jarzynowa z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki</b> gotowane , <b>jajko</b> w <b>sosie</b> koperkowym , <b>surówka</b> z marchewki, kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b>
Wtorek 05.11	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową ,ogórkiem i pomidorem ,dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Bułka maślana</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową i pomidorem ,dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>chrupki kukurydziane</b>
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	<b>Bułka maślana</b>
		Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> drobiową , pomidorem i ogórkiem, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> z ziemniakami , <b>makaron</b> z <b>sosem</b> mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko
Środa 06.11	Podstawowa	Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Sałatka</b> ze świeżych warzyw z <b>serem</b> feta i ziołami
		Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza jęczmienna</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , <b>surówka</b> z czerwonej kapusty, kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jabłko , <b>biszkopty</b>
		Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną, <b>szynką</b> gotowaną i <b>jajkiem</b> , warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa</b> krem z białych warzyw z <b>groszkiem</b> ptysiowym , <b>kasza jęczmienna</b> z duszonym <b>gulaszem</b> , sałata zielona z sosem <b>jogurtowo-koperkowym</b> , kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	<b>Kisiel</b>
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Tarte jabłko , <b>biszkopty</b>
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z pastą z <b>twarogu</b> i <b>makreli</b> wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną

Czwartek 07.11	Podstawowa	II Kolacja	Skyr naturalny , gruszka		
		Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra, <b>kawa zbożowa</b>		
		Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, buraki <b>gotowane</b> ,kompot		
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z <b>pasztetem</b> pieczonym, sałata zielona, ogórek kiszony, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serkiem</b> topionym , <b>szynką</b> z fileta , pomidor , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, buraki <b>gotowane</b> ,kompot		
		Podwieczorek	<b>Skyr waniliowy</b> , <b>chrupki kukurydziane</b>		
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>pasztetem</b> pieczonym, sałata zielona, pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka grahamka</b> , pieczywo <b>graham</b> z <b>szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Zupa grysikowa</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , schab pieczony z jarzynami w <b>sosie</b> własnym, <b>surówka</b> z buraków ,kompot		
		Podwieczorek	<b>Serek</b> wiejski lekki, pieczywo <b>graham</b> , sałatka		
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> z <b>pasztetem</b> pieczonym, ogórek kiszony,sałata zielona, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
Piątek 08.11	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i ogórkiem, dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Zupa krupnik</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> panierowana, <b>surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot		
		Kolacja	<b>Makaron</b> z serem		
		II Kolacja	<b>Kisiel</b> owocowy		
	Łatwostrawna	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i pomidorem, dżem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Zupa krupnik</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> po grecku , <b>jarzyna</b> duszona, kompot		
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy, jabłko pieczone		
		Kolacja	<b>Makaron</b> z serem		
	II Kolacja	<b>Kisiel</b> owocowy			
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> , pieczywo <b>graham</b> z kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym , <b>serem</b> żółtym i ogórkiem i pomidorem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
			Obiad	<b>Zupa krupnik</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , <b>ryba</b> po grecku, <b>surówka</b> z kiszonej kapusty, kompot	
			Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny, jabłko pieczone	
Kolacja	<b>Makaron</b> z serem				
II Kolacja	<b>Kisiel</b> owocowy				
Sobota 09.11	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> ,ziemniaki gotowane, pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, <b>surówka</b> z marchewki, kompot		
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy		
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i pomidorem , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
		Obiad	<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, marchew <b>gotowana</b> z groszkiem, kompot		
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> owocowy , <b>herbatniki</b>		
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną		
	II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy			
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo <b>graham</b> z <b>polędwicą</b> sopocką, kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
			Obiad	<b>Pomidorowa</b> z <b>ryżem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , pieczone udko z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, <b>surówka</b> z marchewki, kompot	
			Podwieczorek	Gruszka , <b>jogurt</b> naturalny	
Kolacja	<b>Pieczywo graham</b> z <b>serem</b> mozzarella i pomidorami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną				

		II Kolacja	<b>Budyń</b> kakaowy	
Niedziela 10.11	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> ,chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , bitki schabowe duszone w <b>sosie</b> pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>pieczeń</b> rzymska ,ogórek kiszony, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami	
		Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> ,chleb <b>pszenno-żytni</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, pomidor , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
	Łatwostrawna	Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , bitki schabowe duszone w <b>sosie</b> pietruszkowym , sałata zielona z koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot	
		Podwieczorek	Galaretką <b>jogurtową</b>	
		Kolacja	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> , <b>pieczeń</b> rzymska ,pomidor, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Ryż</b> z jabłkami	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham</b> ,chleb <b>graham</b> z sałatą zieloną , <b>szynką</b> gotowaną i <b>serkiem</b> topionym, warzywa , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , bitki schabowe duszone w <b>sosie</b> pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie <b>jogurtowym</b> , kompot	
		Podwieczorek	Galaretką <b>jogurtową</b>	
		Kolacja	Pieczywo <b>graham</b> , <b>pieczeń</b> rzymska, ogórek kiszony, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	<b>Kefir</b> , jabłko	