

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 07.10	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka kajzerka z polędwica</b> sopocką i warzywami , dżem, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa Solferino , pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z 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, pieczywo pszenno-żytnie z polędwica</b> sopocką i warzywami , dżem, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa Solferino , pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	<b>Galaretka</b> z bananami
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> i pomidorem, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
	II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , jabłko	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	<b>Bułka graham , pieczywo graham z polędwicą</b> sopocką , warzywami i kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	<b>Zupa Solferino , pierogi</b> leniwe z cynamonem , kompot
		Podwieczorek	<b>Jogurt</b> naturalny
Kolacja		Pieczycywo <b>graham z serem</b> żółtym , <b>serkiem</b> topionym i ogórkiem kiszonym, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną	
II Kolacja	<b>Salatka</b> ze świeżych warzyw		
Wtorek 08.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z 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	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	<b>Makaron z serem</b>
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z 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	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
	II Kolacja	<b>Makaron z serem</b>	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycywo <b>graham z 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		Pieczycywo <b>graham z szynką</b> z fileta , <b>serkiem</b> topionym i warzywami , <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja	<b>Makaron z serem</b>		
Środa 09.10	Podstawowa	Śniadanie	<b>Bułka maślana</b> , pieczywo <b>pszenno-żytnie z 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> , udko z kurczaka(pieczone w piecu konwekcyjno-parowym) , <b>surówka</b> z białej kapusty, kompot
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z 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 z 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> , udko z kurczaka (pieczone w piecu konwekcyjno-parowym) z duszoną jarzyną, kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b> kakaowy
		Kolacja	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z 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	Pieczycywo <b>graham , bułka graham z 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> , udko z kurczaka (pieczone w piecu konwekcyjno-parowym) , <b>surówka</b> z białej kapusty, kompot
		Podwieczorek	<b>Budyń</b> kakaowy
Kolacja		Pieczycywo <b>graham z serem</b> żółtym , kremowym <b>serkiem</b> śmietankowym i warzywami, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną	
II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny , gruszka		
		Śniadanie	Pieczycywo <b>pszenno-żytnie z szynką</b> gotowaną , kremowym <b>serkiem śmietankowym</b> , <b>miodem</b> i warzywami, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną

Czwartek 10.10	Podstawowa	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
	Łatwostrawna	II Kolacja	Butka maślana
		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	Butka 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
		Kolacja	Pieczycwo graham z sałatką makaronową z kurczakiem , pomidor, masło extra,herbata z cytryną
Piątek 11.10	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko
		Śniadanie	Butka 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
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
	Łatwostrawna	II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Butka 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
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Butka graham , pieczywo graham z jajkiem na twardo , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami ,masło extra, kawa zbożowa
		Obiad	Zupa pieczarkowa, ziemniaki gotowane, pulpety z miruny w sosie koperkowym , surówka z kiszzonej kapusty ,kompot
Sobota 12.10	Podstawowa	Podwieczorek	Gruszka pieczona
		Kolacja	Pieczycwo graham z pastą twarogową i warzywami,masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Kisiel z jabłkiem
		Śniadanie	Butka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami ,masło extra,herbata z cytryną
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym , 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
		Śniadanie	Butka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką gotowaną i warzywami ,masło extra,herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym , 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
Podstawowa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Butka graham , pieczywo graham z szynką gotowaną i warzywami ,masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym , 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
	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt z musli i jabłkiem
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkiem kiszonym ,masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym , surówka z marchewki ,kompot
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną

Niedziela 13.10	Łatwostrawna	II Kolacja	Maślanka
		Śniadanie	Pieczyno <b>pszenno-żytnie z polędwicą</b> sopočką , <b>serkiem</b> topionym i pomidorem , <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z <b>makaronem</b> , <b>ziemniaki gotowane</b> , filet z kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowanym , <b>marchewka</b> z groszkiem ,kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyno <b>pszenno-żytnie</b> , <b>pieczeń</b> rzymska , pomidor, <b>masło</b> extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno <b>graham z polędwicą</b> sopočką , <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> , filet z kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno-parowym , <b>surówka</b> z marchewki ,kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczyno <b>graham</b> , <b>pieczeń</b> rzymska , papryka czerwona , pomidor, <b>masło</b> extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny , granola