

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Poniedziałek 28.10	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	
	II Kolacja	Kisiel ,jabłko pieczone		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 29.10	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo 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	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Makaron z serem	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo 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	Pieczywo 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	Pieczywo 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	Pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną			
II Kolacja	Makaron z serem			
Środa 30.10	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	Pieczywo 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	Pieczywo 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	Pieczywo 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 31.10	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	
	II Kolacja	Bułka maślana		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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			
II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko			
	Podstawowa	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	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		Kisiel z jabłkiem		
Łatwostrawna	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		
	Podwieczorek	Jabłko pieczone		
	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z pastą twarogową i warzywami, masło extra,herbata z cytryną		
II Kolacja	Kisiel z jabłkiem			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Bułka 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	
		Podwieczorek	Gruszka pieczona	
Kolacja		Pieczycwo graham z pastą twarogową i warzywami, masło extra, herbata z cytryną		
II Kolacja	Kisiel z jabłkiem			
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , 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	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , papryka czerwona , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
II Kolacja		Maślanka		
Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką , 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		
	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska , pomidor, masło extra, herbata z cytryną		
II Kolacja	Maślanka			
Sobota 02.11				

	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham z południcą sopočką , serkiem topionym , pomidorem i ogórkim 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 03.11	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	