

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU
Poniedziałek 11.11.2024	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki z chrzanem
		Kolacja	Pieczyczo z serem żółtym, miodem i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Kisiel, jablko
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki gotowane.
		Podwieczorek	Wafle ryżowe + banan
		Kolacja	Pieczyczo z serem żółtym, miodem i pomidorem, herbata.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel, jablko.
		Śniadanie	Pieczyczo z jajkiem na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, gulasz z indyka, ziemniaki, buraki z chrzanem
		Podwieczorek	Jogurt naturalny
Wtorek 12.11.2024	Podstawowa	Kolacja	Pieczyczo z serem żółtym, serkiem do smarowania i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Kisiel, jablko.
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie ze szpinakiem, ziemniaki, surówka z białej kapusty.
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczyczo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka ze szpinakiem w sosie, ziemniaki, sałata zielona.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Budyń na mleku.
		Kolacja	Pieczyczo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką kruchą z fileta i dodatkami, herbata z cytryną.
Środa 13.11.2024	Podstawowa	Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie ze szpinakiem, ziemniaki, surówka z białej kapusty.
		Kolacja	Pieczyczo z serkiem wiejskim i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Śniadanie	Pieczyczo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa ziemniaczana, pulpety ze schabu w sosie pomidorowym z makaronem
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
		Kolacja	Pieczyczo z serkiem kremowym, szynką i warzywami, herbata.
		II Kolacja	Serek homogenizowany
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyczo z poledwica sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ziemniaczana, pulpety ze schabu w sosie pomidorowym z makaronem.
		Podwieczorek	Jabłko – nie pieczone
		Kolacja	Pieczyczo z serkiem kremowym, szynką i warzywami, herbata.
Czwartek 14.11.2024	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt naturalny
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata.
		Obiad	Zupa brokulowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.
		Kolacja	Pieczyczo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata.
	Łatwostrawna	II Kolacja	Skyr waniliowy
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata.
		Obiad	Zupa brokulowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.
		Podwieczorek	Budyń
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczyczo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Skyr waniliowy.
		Śniadanie	Pieczyczo z szynką wieprzową gotowaną i dodatkami, herbata
		Obiad	Zupa brokulowa z makaronem, udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i marchewką z groszkiem, kompot.
Piątek 15.11.2024	Podstawowa	Podwieczorek	Budyń
		Kolacja	Pieczyczo z jajkiem na twardo z dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Skyr naturalny
		Śniadanie	Pieczyczo z twarogiem i dodatkami, herbata.
	Łatwostrawna	Obiad	Grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.
		Kolacja	Pieczyczo z serkiem topionym i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami.
		Śniadanie	Pieczyczo z twarogiem i dodatkami, herbata.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyczo z serem topionym i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	Kisiel z jabłkami.

		II Kolacja	<b>Kisiel</b> z jabłkami
Sobota 16.11.2024	Podstawowa	Śniadanie	<b>Pieczywo z poledwicą</b> sopočką i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa pomidorowa z ryżem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna</b> , kapusta pekińska, kompot.
		Kolacja	<b>Pieczywo z szynką</b> drobiową, herbata.
	Łatwostrawna	II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b>
		Śniadanie	<b>Pieczywo z poledwicą</b> sopočką i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa pomidorowa z ryżem, filet w sosie koperkowym, kasza jęczmienna</b> , salata zielona z <b>jogurtem</b> , kompot.
		Podwieczorek	<b>Bulka maślana</b>
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	<b>Pieczywo z szynką</b> drobiową i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z granolą
		Śniadanie	<b>Pieczywo z poledwicą</b> sopočką i dodatkami, herbata z cytryną.
		Obiad	<b>Zupa pomidorowa z ryżem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna</b> , kapusta pekińska, kompot
		Podwieczorek	Gruszka
Niedziela 17.11.2024	Podstawowa	Kolacja	<b>Pieczywo z szynką</b> drobiową i dodatkami, herbata
		II Kolacja	<b>Jogurt</b> naturalny z <b>granolą</b>
		Śniadanie	<b>Pieczywo z jajkiem</b> na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	Obiad	<b>Rosół z makaronem, schab</b> gotowany w sosie własnym z <b>ziemniakami i burakami</b> , kompot.
		Kolacja	<b>Pieczywo</b> pastą z <b>sera</b> fety i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	<b>Makaron z serem.</b>
		Śniadanie	<b>Pieczywo z jajkiem</b> na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	<b>Rosół z makaronem, schab</b> gotowany w sosie własnym z <b>ziemniakami i burakami</b> , kompot.
		Podwieczorek	Napój mleczny
		Kolacja	<b>Pieczywo z serkiem</b> topionym i dodatkami, herbata.
		II Kolacja	<b>Makaron z serem.</b>
		Śniadanie	<b>Pieczywo z jajkiem</b> na twardo i dodatkami, herbata z cytryną.
	Obiad	<b>Rosół z makaronem, schab</b> gotowany w sosie własnym z <b>ziemniakami i burakami</b> , kompot.	
	Podwieczorek	<b>Kefir</b>	
	Kolacja	<b>Pieczywo z serkiem</b> topionym i dodatkami, herbata.	
		II Kolacja	<b>Makaron z serem</b>