

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU
Poniedziałek 25.11	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 26.11	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 z indyka w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Kolacja	Pieczywo graham z polędwicą sopocką i warzywami , 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 z indyka w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką i warzywami , masło extra,herbata z cytryną
	II Kolacja	Kisiel z jabłkami	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 z indyka w sosie koperkowym , marchewka jabłkiem , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka
Kolacja		Pieczywo graham z polędwicą sopocką i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		Kisiel z jabłkami	
Środa 27.11	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z serem żółtym , polędwicą 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 polędwicą 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
	II Kolacja	Maślanka , chrupki kukurydziane	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , polędwicą 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	
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	

Czwartek 28.11	Łatwostrawna	II Kolacja	Jogurt owocowy , banan
		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
	II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
	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 29.11	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
	II Kolacja	Jogurt naturalny	
	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 30.11	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 serem żółtym , kremowym serkiem i warzywami, 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 serem żółtym , kremowym serkiem i warzywami, 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		Żurek z ziemniakami, kasza jęczmienna ,duszone paluszki schabowe w sosie pomidorowym , surówka z czerwonej kapusty , kompot	
Podwieczorek		Koktajl bananowy	
Kolacja		Pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem i warzywami,masło extra, herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt z musli i jabłkiem	
Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica 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	Pieczywo pszenno-żytnie z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
	II Kolacja	Maślanka	
	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, polędwica sopocka , pomidor,masło extra,herbata z cytryną	
Łatwostrawna	Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , marchewka gotowana , kompot	
	Podwieczorek	Kisiel z jabłkami	

Niedziela 01.12		Kolacja	Pieczony pszenno-żytnie z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Pieczony graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, polędwica 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	Pieczony graham z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Salatka z pomidorów z serem feta i ziołami