

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU	
Poniedziałek 16.12	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 kurczakiem i brokułami , 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 kurczakiem i brokułami , kompot	
		Podwieczorek	Napój mleczny	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z naturalnym serkiem fromage , masło extra,pomidor , mix sałat,herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone	
		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 kurczakiem i brokułami , 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 17.12	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 w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot
Kolacja			Pieczywo graham z pasztetem drobiowym 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 w sosie koperkowym , marchewka z groszkiem , kompot		
	Podwieczorek	Jogurt owocowy		
	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem drobiowym i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną		
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Kisiel z jabłkami		
	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 w sosie koperkowym , marchewka jabłkiem , kompot		
	Podwieczorek	Jogurt naturalny , gruszka		
	Kolacja	Pieczywo graham z pasztetem drobiowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną		
	II Kolacja	Kisiel z jabłkami		
	Środa 18.12	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i ogórkiem, dżem , masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane , ryba panierowana, surówka z kiszzonej kapusty, kompot
Kolacja			Makaron z serem	
II Kolacja			Kisiel owocowy	
Łatwostrawna		Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i pomidorem, dżem , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , jarzyna duszona, kompot	
		Podwieczorek	Jogurt owocowy, jabłko pieczone	
		Kolacja	Makaron z serem	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Kisiel owocowy	
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i ogórkiem i pomidorem , masło extraherbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krupnik , ziemniaki gotowane , ryba po grecku, surówka z kiszzonej kapusty, kompot	
		Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko pieczone	
	Kolacja	Makaron z serem		

		II Kolacja	Kisiel owocowy	
Czwartek 19.12	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Grysikowa , 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	
		II Kolacja	Jogurt owocowy , banan	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta i warzywami , dżem , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Grysikowa , ziemniaki gotowane z kotlecikami mielonymi(pieczonymi w piecu konwekcyjno-parowym) , sałatka zielona z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot	
		Podwieczorek	Wafel andrut , dżem	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z omeletem jajeczno-warzywnym , masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z szynką z fileta i warzywami , masło extra, herbata z cytryną
			Obiad	Grysikowa , 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	
		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki gotowane , jajko w sosie koperkowym , surówka z marchewki, kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną	
Piątek 20.12	Podstawowa	II Kolacja	Serek homogenizowany, wafle ryżowe	
		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki gotowane , jajko w sosie koperkowym , marchewka gotowana z groszkiem, kompot	
		Podwieczorek	Budyń	
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Serek homogenizowany	
		Śniadanie	Pieczywo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , ziemniaki gotowane , jajko w sosie koperkowym , marchewka gotowana z groszkiem, kompot	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Podwieczorek	Budyń
			Kolacja	Pieczywo graham z twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
			II Kolacja	Jogurt naturalny, granola
			Śniadanie	Bułka maślana , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną , szynką gotowaną i serkiem topionym, warzywa , masło extra,herbata z cytryną
Sobota 21.12	Podstawowa	Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką , ziemniaki gotowane , bitki schabowe duszone w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym , kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,ogórek kiszony, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Ryż z jabłkami	
		Śniadanie	Bułka maślana , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną , szynką gotowaną i serkiem topionym, pomidor , masło extra,herbata z cytryną	
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką , ziemniaki gotowane , bitki schabowe duszone w sosie pietruszkowym , sałata zielona z koperkiem w sosie jogurtowym , kompot	
		Podwieczorek	Galaretki jogurtowa	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,pomidor , masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Ryż z jabłkami	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Śniadanie	Bułka graham , chleb graham z sałatą zieloną , szynką gotowaną i serkiem topionym, warzywa , masło extra,herbata z cytryną
			Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką , ziemniaki gotowane , bitki schabowe duszone w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym , kompot
			Podwieczorek	Galaretki jogurtowa
			Kolacja	Pieczywo graham , pieczeń rzymska, ogórek kiszony, masło extra, herbata z cytryną

		II Kolacja	Kefir , jabłko	
Niedziela 22.12	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica 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	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, połędwica sopocka , pomidor, masło extra,herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , kotlety pożarskie pieczone w piecu konwekcyjno-parowym , marchewka gotowana , kompot	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Maślanka
			Śniadanie	Pieczycwo graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połędwica 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	Pieczycwo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Salatka z pomidorów z serem feta i ziołami	