

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 23.12	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo 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	Pieczyczo pszenno-żytnie z połudwica sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Serek homogenizowany, wafle ryżowe
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo 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
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie z połudwica sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany
		Śniadanie	Pieczyczo graham 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
		Podwieczorek	Budyń
Wtorek 24.12	Podstawowa	Kolacja	Pieczyczo graham z połudwica sopocką, twarogiem i warzywami , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą
		Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, kremowy serek śmietankowy , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z serem , kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Ziemniaki , ryba pieczona (w piecu konwekcyjno-parowym), surówka z kiszzonej kapusty, kompot z suszu
		II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone
		Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , masło extra, kremowy serek śmietankowy , ser żółty, pomidor, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z serem , kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Napój mleczny
		Kolacja	Ziemniaki , ryba pieczona (w piecu konwekcyjno-parowym), marchew gotowana , kompot z suszu
		II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone
		Śniadanie	Pieczyczo graham z sałatą zieloną , masło extra, kremowy serek śmietankowy , ser żółty, ogórek , papryka, herbata z cytryną
Środa 25.12	Podstawowa	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron razowy z serem , kompot
		Podwieczorek	Serek wiejski lekki, kanapka graham , warzywa
		Kolacja	Ziemniaki , ryba pieczona (w piecu konwekcyjno-parowym), surówka z kiszzonej kapusty, kompot z suszu
		II Kolacja	Kisiel , jabłko pieczone
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie z serem żółtym , połudwica 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	Pieczyczo graham , ser twarogowy , dżem , warzywa , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka , jabłko
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie z połędwicą 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	Pieczyczo pszenno-żytnie , ser twarogowy, pomidor, dżem , masło extra, herbata z cytryną
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Maślanka , chrupki kukurydziane	
	Śniadanie	Pieczyczo graham z kremowym serkiem śmietankowym , połudwica 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	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczyczo graham , pieczywo graham , ser twarogowy , warzywa , masło extra, herbata z cytryną	

		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
Czwartek 26.12	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , surówka z marchewki,kompot	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką, twarogiem i warzywami,dżem , masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Serek homogenizowany, wafle ryżowe	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , marchewka gotowana z groszkiem,kompot	
		Podwieczorek	Budyń	
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką, twarogiem i warzywami,dżem , masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Serek homogenizowany
			Śniadanie	Pieczycwo graham z kremowym serkiem śmietankowym , serem żółtym i warzywami , herbata z cytryną
			Obiad	Zupa jarzynowa , ziemniaki gotowane , filet z kurczaka duszony w sosie pietruszkowym , surówka z marchewki,kompot
			Podwieczorek	Budyń
Piątek 27.12	Podstawowa	Kolacja	Pieczycwo graham z połędwicą sopocką, twarogiem i warzywami , masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą	
		Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym , ogórkiem i dżemem , masło extra, kakao	
		Obiad	Zupa brokułowa , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot	
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z jajkiem , serem żółtym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny	
		Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem, dżem , masło extra, kakao	
		Obiad	Zupa brokułowa , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , jarzyna gotowana , kompot	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Podwieczorek	Herbatniki , tarte jabłko
			Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z jajkiem , serem żółtym i pomidorem , masło extra,herbata z cytryną
			II Kolacja	Jogurt naturalny
			Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z serem żółtym , kremowym serkiem śmietankowym i ogórkiem , masło extra, herbata z cytryną
Sobota 28.12	Podstawowa	Obiad	Zupa brokułowa , ziemniaki gotowane , ryba po grecku , surówka z kiszzonej kapusty , kompot	
		Podwieczorek	Gruszka	
		Kolacja	Pieczycwo graham z jajkiem , serem żółtym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Jogurt naturalny , jabłko	
	Łatwostrawna		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	Pieczycwo 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 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 , surówka z czerwonej kapusty , kompot
			Podwieczorek	Koktajl bananowy
			Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie z serem żółtym , kremowym serkiem i warzywami, masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami i cynamonem	
		Kolacja	Pieczycwo graham z serem żółtym , kremowym serkiem i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	

		II Kolacja	Jogurt z musli i jabłkiem	
Niedziela 29.12	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połudwica 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	Pieczyno pszenno-żytnie z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Maślanka	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z twarożkiem i szczypiorkiem, połudwica 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	Pieczyno pszenno-żytnie z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Maślanka
			Śniadanie	Pieczyno graham z twarożkiem z rzodkiewką i szczypiorkiem, połudwica 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			Pieczyno graham z szynka z fileta , kremowym serkiem śmietankowym i warzywami, masło extra,herbata z cytryną	
		II Kolacja	Sałotka z pomidorów z serem feta i ziołami	