

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Poniedziałek 27.01	Podstawowa	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 południcą sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Serek homogenizowany, wafle ryżowe
	Łatwostrawna	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
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z południcą sopocką, twarogiem i warzywami, dżem , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 , surówka z marchewki, kompot
		Podwieczorek	Budyń
Wtorek 28.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , szynką drobiową ,ogórkiem i pomidorem ,dżem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bułka maślana
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka kajzerka , pieczywo pszenno-żytnie z sałatą zieloną , szynką drobiową i pomidorem ,dżem , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	Jogurt owocowy , chrupki kukurydziane
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami , masło extra, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana
		Śniadanie	Bułka graham , pieczywo graham z sałatą zieloną , szynką drobiową , pomidorem i ogórkiem, masło extra, herbata z cytryną
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami , makaron z sosem mięsno-pomidorowym , kompot
		Podwieczorek	Jogurt naturalny , jabłko
Środa 29.01	Podstawowa	Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella i pomidorami , masło extra, herbata z cytryną
		II Kolacja	Sałatka ze świeżych warzyw z serem feta i ziołami
		Śniadanie	Bułka kajzerka , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem , warzywa , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym , kasza jęczmienna z duszonym gulaszem , surówka z czerwonej kapusty, kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Jabłko , biszkopty
		Śniadanie	Bułka kajzerka , chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną, szynką gotowaną i jajkiem , warzywa , masło extra,herbata z cytryną
		Obiad	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym , kasza jęczmienna z duszonym gulaszem , sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym , kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Kisiel
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor , masło extra,herbata z cytryną
		II Kolacja	Tarte jabłko , biszkopty
		Kolacja	Pieczywo graham z pastą z twarogu i makreli wędzonej, pomidor ,ogórek kiszony , masło extra,herbata z cytryną

		II Kolacja	Skyr naturalny , gruszka		
Czwartek 30.01	Podstawowa	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra, kawa zbożowa		
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane , schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane ,kompot		
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem pieczonym, sałata zielona, ogórek kiszony, masło extra,herbata z cytryną		
		II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
	Łatwostrawna	Śniadanie	Bułka maślana , pieczywo pszenno-żytnie z serkiem topionym , szynką z fileta , pomidor , masło extra,herbata z cytryną		
		Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane , schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, buraki gotowane ,kompot		
		Podwieczorek	Skyr waniliowy , chrupki kukurydziane		
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pasztetem pieczonym, sałata zielona, pomidor, masło extra,herbata z cytryną		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
			Śniadanie	Bułka grahamka , pieczywo graham z szynką z fileta , serkiem topionym i warzywami , masło extra,herbata z cytryną	
			Obiad	Zupa grysikowa , ziemniaki gotowane , schab pieczony z jarzynami w sosie własnym, surówka z buraków ,kompot	
			Podwieczorek	Serek wiejski lekki, pieczywo graham , sałatka	
Kolacja			Pieczywo graham z pasztetem pieczonym, ogórek kiszony,sałata zielona, masło extra,herbata z cytryną		
Piątek 31.01	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 kiszonej 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 kiszonej kapusty, kompot	
			Podwieczorek	Jogurt naturalny, jabłko pieczone	
Sobota 01.02	Podstawowa	Kolacja	Makaron z serem		
		II Kolacja	Kisiel owocowy		
		Śniadanie	Bułka maślana ,chleb pszenno-żytni z sałatą zieloną , szynką gotowaną i serkiem topionym, warzywa , masło extra,herbata z cytryną		
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , bitki schabowe duszone w sosie pieczarkowym , sałata zielona z ogórkiem i koperkiem w sosie jogurtowym , kompot		
	Łatwostrawna	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		
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , ziemniaki gotowane , bitki schabowe duszone w sosie pietruszkowym , sałata zielona z koperkiem w sosie jogurtowym , kompot		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Galaretką jogurtowa		
			Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , pieczeń rzymska ,pomidor, masło extra, herbata z cytryną	
			II Kolacja	Ryż z jabłkami	
			Kolacja	Pieczywo graham , pieczeń rzymska, ogórek kiszony, masło extra, herbata z cytryną	

		II Kolacja	Kefir , jabłko	
Niedziela 02.02	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, kremowym serkiem śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem ,ziemniaki gotowane, pieczony filet z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, surówka z marchewki, kompot	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra, herbata z cytryną	
		II Kolacja	Budyń kakaowy	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, kremowym serkiem śmietankowym i pomidorem , masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , pieczony filet z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, marchew gotowana z groszkiem, kompot	
		Podwieczorek	Jogurt owocowy , herbatniki	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z serem mozzarella i pomidorami, masło extra, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Budyń kakaowy	
		Śniadanie	Pieczywo graham z polędwicą sopocką, kremowym serkiem śmietankowym, pomidorem i ogórkiem kiszonym, masło extra, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , ziemniaki gotowane , pieczony filet z kurczaka w piecu konwekcyjno-parowym, surówka z marchewki, kompot	
		Podwieczorek	Gruszka , jogurt naturalny	
		Kolacja	Pieczywo graham z serem mozzarella i pomidorami, masło extra, herbata z cytryną	
			II Kolacja	Budyń kakaowy