

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU
Poniedziałek 10.02.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z szynką wieprzową gotowaną, ogórkiem i papryką, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem , filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki , surówka z kapusty białej, kompot z jabłek
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serem żółtym, szynką z fileta, pomidorem, sałatą i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Ryż z jabłkami
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z szynką wieprzową gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem , filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki , sałata z jogurtem , kompot z jabłek
		Podwieczorek	Wafle ryżowe, banan
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serem żółtym, szynką z fileta, pomidorem i sałatą, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Ryż z jabłkami
		Śniadanie	Pieczycywo graham z szynką wieprzową gotowaną, ogórkiem i papryką, jabłko, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem , filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki , surówka z kapusty białej, kompot z jabłek
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczycywo graham z serem żółtym, szynką z fileta, sałatą, pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
II Kolacja		Kefir	
Podstawowa		Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, pomidorem i ogórkiem kiszonym, dżem, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraki gotowane, kompot
	Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Bulka maślana	
Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, pomidorem, dżem, herbata z cytryną.	
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem, filet w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, buraki gotowane, kompot	
	Podwieczorek	Budyń kakaowy na mleku	
	Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bulka maślana	
	Śniadanie	Pieczycywo graham z polędwicą sopocką, pomidorem i ogórkiem, serek , herbata z cytryną.	
	Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraki gotowane, kompot	
	Podwieczorek	Budyń kakaowy na mleku	
	Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt naturalny	
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, pomidorem i ogórkiem konserwowym, miód, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa ziemniaczana, pulpety ze schabu w sosie koperkowym z kaszą , marchewka surówka, kompot
Kolacja		Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem twarogowym, szynką drobiową, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata	
II Kolacja		Serek homogenizowany	
Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, pomidorem, miód, herbata z cytryną	
	Obiad	Zupa ziemniaczana, pulpety ze schabu w sosie koperkowym z kaszą , marchewka gotowana z groszkiem	
	Podwieczorek	Jabłko pieczone, herbatniki	
	Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem twarogowym, szynką drobiową, sałatą, herbata	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany	
	Śniadanie	Pieczycywo graham z polędwicą sopocką, pomidorem i ogórkiem konserwowym, herbata z cytryną	
	Obiad	Zupa ziemniaczana, pulpety ze schabu w sosie koperkowym z kaszą , marchewka surówka, kompot	
	Podwieczorek	Jabłko	
	Kolacja	Pieczycywo graham z serkiem twarogowym, szynką drobiową, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata	
	II Kolacja	Jogurt naturalny	
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, bulka kajzerka z szynką wieprzową gotowaną, sałatą i pomidorem, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i warzywami duszonymi w sosie pomidorowym, kompot
Kolacja		Pieczycywo pszenno-żytnie z jajkiem na twardo, serem topionym, szynką, rzodkiewką, sałatą i ogórkiem, herbata z cytryną	
II Kolacja		Skyr waniliowy z granolą	
	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, bulka kajzerka z szynką wieprzową gotowaną, sałatą i pomidorem, dżem, herbata z cytryną	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i warzywami duszonymi w sosie pomidorowym, kompot	

Czwartek 13.02.2025	Łatwostrawna	Podwieczorek	Galaretka jogurtowa
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z jajkiem na twardo, serem topionym, szynką, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham , z szynką wieprzową gotowaną, pomidorem i sałatą, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa
		Kolacja	Pieczyno graham z jajkiem na twardo, serem topionym, szynką , sałatą, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
		II Kolacja	Skyr naturalny z granolą
Piątek 14.02.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z twarogiem , sałatą i pomidorem, bulka maślana, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pasztetem warzywnym, serkiem topionym, sałatą i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt owocowy
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z twarogiem , sałatą i pomidorem, bulka maślana, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami , kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pasztetem warzywnym, serkiem topionym, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z twarogiem , sałatą i pomidorem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot
		Podwieczorek	Gruszka
		Kolacja	Pieczyno graham z pasztetem warzywnym, serkiem topionym, sałata i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, sałatą, ogórkiem i papryką, bulka kajzerka, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet pieczony z cukinią, ziemniaki , kapusta pekińska, kompot
Kolacja		Pieczyno pszenno-żytnie z szynką drobiową, serkiem twarogowym, sałatą, ogórkiem i pomidorem, herbata z cytryną	
II Kolacja		Bulka maślana	
Sobota 15.02.2025	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z polędwicą sopocką, sałatą i pomidorem, bulka kajzerka, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, filet pieczony z cukinią, ziemniaki , sałata zielona, kompot
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką drobiową, serkiem twarogowym, sałatą i pomidorem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Bulka maślana
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z polędwicą sopocką, sałatą, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet pieczony z cukinią, ziemniaki , kapusta pekińska, kompot
		Podwieczorek	Gruszka
Kolacja		Pieczyno graham z szynką drobiową, serkiem twarogowym, sałatą, ogórkiem i pomidorem, herbata z cytryną	
	II Kolacja	Jogurt naturalny	
Niedziela 16.02.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z jajkiem na twardo, szynką drobiową, ogórkiem kiszonym i rzodkiewką, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami , kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pastą z sera fety, szynką z fileta, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną
		II Kolacja	Salatka makaronowa z mozzarełą i pomidorem, rukola, bazylia
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z jajkiem na twardo, szynką drobiową i pomidorem, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami , kompot
		Podwieczorek	Napój mleczny
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pastą z sera fety, szynką z fileta i pomidorem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Salatka makaronowa z mozzarełą i pomidorem, rukola, bazylia
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyno graham z jajkiem na twardo, szynką drobiową, ogórkiem kiszonym i rzodkiewką, herbata z cytryną
		Obiad	Rosół z makaronem , schab gotowany w sosie własnym z ziemniakami i burakami, kompot
		Podwieczorek	Kefir
Kolacja		Pieczyno graham z pastą z fety , szynką z fileta, ogórkiem i papryką, herbata z cytryną	

		II Kolacja	Salatka makaronowa z mozzarellą i pomidorem, rukola, bazylią
Poniedziałek 17.02.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką wieprzową gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką , gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw , kompot
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pastą twarogową, pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką, miód, herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką gotowaną i pomidorem, dżem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką , gulasz z indyka, kasza jęczmienna, sałata z jogurtem , kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
		Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pastą twarogową, sałata i pomidorem, miód, herbata z cytryną
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Budyń
		Śniadanie	Pieczyno graham z szynką gotowaną i pomidorem, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw, kompot
		Podwieczorek	Koktajl bananowy
Wtorek 18.02.2025	Podstawowa	Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z pastą twarogową, sałata, pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
		II Kolacja	Budyń
		Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z połędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		Obiad	Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, filet w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, ziemniaki , kompot
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką kruchą z fileta, serkiem wiejskim, sałata, pomidorem i ogórkiem, miód, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Podwieczorek	Jabłko pieczone
		Obiad	Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, filet w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, ziemniaki , kompot
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczyno graham z połędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Podwieczorek	Jabłko
		Obiad	Krem warzywny z groszkiem ptysiowym, filet w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem, ziemniaki , kompot
Środa 19.02.2025	Podstawowa	Kolacja	Pieczyno graham z szynką kruchą z fileta, serkiem wiejskim, sałata, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami gotowanymi, kompot
		Śniadanie	Pieczyno pszenno-żytnie z twarogiem , dżemem, ogórkiem konserwowym, pomidorem i sałata, bulka maślana, herbata z cytryną
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką kruchą z fileta z kurczaka, serem żółtym, sałata zieloną, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami , kompot
		Podwieczorek	Budyń
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie z szynką kruchą z fileta z kurczaka, serem żółtym, sałata i pomidorem, herbata z cytryną
		II Kolacja	Maślanka
		Obiad	Pieczyno graham z twarogiem , sałata i ogórkiem konserwowym, herbata z cytryną
		Śniadanie	Zupa jarzynowa z makaronem , udko z kurczaka pieczone (w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami i burakami , kompot
		Kolacja	Pieczyno graham z szynką kruchą z fileta, serem żółtym, sałata, ogórkiem i rzodkiewką, herbata z cytryną
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą