

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU	
Niedziela 02.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, masło, jajko , dżem, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki , buraki, kompot.	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z warzywami, sałata, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem.	
	łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, masło, jajko , dżem, szynka wieprzowa gotowana, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki , buraki, kompot.	
		Podwieczorek	Serek homogenizowany + chrupki.	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z warzywami, sałata, herbata z cytryną.	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem.	
		Śniadanie	Pieczycywo graham, masło, jajko, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki , buraki, kompot.	
		Podwieczorek	Jogurt naturalny + jabłko.	
Poniedziałek 03.03.2025	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, sałata 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 sałata, 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, sałata, pomidorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną		
	II Kolacja	Kefir		
	Wtorek 04.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło , dżem, szynka krucha z fileta, ogórek kiszony, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
			Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, kalfior gotowany, kompot
Kolacja			Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem wiejskim, sałata, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną	
II Kolacja			Bułka maślana	
łatwostrawna		Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło , dżem, szynka krucha z fileta, sałata, pomidor, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem, filet w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, buraki gotowane, kompot	
		Podwieczorek	Budyń waniliowy na mleku	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie z serkiem wiejskim, sałata i pomidorem, herbata z cytryną	
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		II Kolacja	Bułka maślana	
		Śniadanie	Pieczycywo graham z polędwicą sopoćką, pomidorem i ogórkiem, serek , herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraki gotowane, kompot	
		Podwieczorek	Budyń waniliowy na mleku	
Środa 05.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, ser żółty, kremowy serek , miód, ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa z groszkiem i zacierką, makaron z serem i musem jabłkowym, kompot	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie , masło, mozzarella, jajko na twardo, sałata, ogórek, papryka, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Serek homogenizowany	
	łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycywo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, ser żółty, kremowy serek , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną. cytryną.	
		Obiad	Zupa z groszkiem i zacierką, makaron z serem i musem jabłkowym, kompot	
		Podwieczorek	Banan, herbatniki	
		Kolacja	Pieczycywo pszenno-żytnie , masło, mozzarella, jajko na twardo, sałata, pomidor, herbata z cytryną	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Serek homogenizowany	
		Śniadanie	Pieczycywo graham, grahamka, masło, ser żółty, kremowy serek , ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa z groszkiem i zacierką, makaron z serem i musem jabłkowym, kompot	
		Podwieczorek	Gruszka	
	Kolacja	Pieczycywo graham , masło, mozzarella, jajko na twardo, sałata, ogórek, papryka, herbata z cytryną.		
	II Kolacja	Jogurt naturalny		

Czwartek 06.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło , dżem, szynka krucha z fileta, papryka, pomidor, 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	Pieczczywo pszenno-żytnie, masło , rzodkiewka, sałata, połędwica sopocka, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą	
	łatwostrawna	Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło , dżem, szynka krucha z fileta, pomidor, 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	
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa z biszkoptami .	
		Kolacja	Pieczczywo pszenno-żytnie, masło , pomidor, sałata, połędwica sopocka, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczczywo graham, grahamka, masło , szynka krucha z fileta, papryka, pomidor, herbata z cytryną.
			Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
			Podwieczorek	Galaretka jogurtowa z biszkoptami .
Kolacja	Pieczczywo graham, masło , rzodkiewka, sałata, połędwica sopocka, ogórek, herbata z cytryną.			
II Kolacja	Skyr naturalny z granolą			
	Piątek 07.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie z twarogiem , sałatą i pomidorem, bułka maślana, dżem, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa grysikowa, makaron ze szpinakiem i łososiem, kompot.
			Kolacja	Pieczczywo pszenno-żytnie, masło, serek do smarowania, serek topiony, miód, sałata, ogórek kiszony, pomidor herbata z cytryną.
II Kolacja			Jogurt owocowy	
łatwostrawna		Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie z twarogiem , sałatą i pomidorem, bułka maślana, dżem, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron ze szpinakiem i łososiem, kompot.	
		Podwieczorek	Banan, wafle ryżowe.	
		Kolacja	Pieczczywo pszenno-żytnie, masło, serek do smarowania, serek topiony, miód, sałata, pomidor herbata z cytryną.	
II Kolacja	Jogurt naturalny			
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczczywo graham z twarogiem , sałatą i pomidorem, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron ze szpinakiem i łososiem, kompot.	
		Podwieczorek	Gruszka, kefir.	
Kolacja		Pieczczywo graham, masło, serek do smarowania, serek topiony, miód, sałata, ogórek kiszony, pomidor herbata z cytryną.		
II Kolacja	Jogurt naturalny			
	Sobota 08.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką, sałatą, ogórkiem i papryką, bułka kajzerka, dżem, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet z kurczaka pieczony z cukinią, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot.
			Kolacja	Pieczczywo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, ogórek, pomidor herbata z cytryną.
II Kolacja			Bułka maślana	
łatwostrawna		Śniadanie	Pieczczywo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło , dżem, połędwica sopocka, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet z kurczaka pieczony z cukinią, ziemniaki , mix sałat z sosem jogurtowym , kompot.	
		Podwieczorek	Maślanka .	
		Kolacja	Pieczczywo graham, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, pomidor herbata z cytryną.	
II Kolacja		Bułka maślana		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczczywo graham, grahamka, masło, połędwica sopocka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
			Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet z kurczaka pieczony z cukinią, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot.
			Podwieczorek	Kefir .
Kolacja	Pieczczywo graham, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, ogórek, pomidor herbata z cytryną.			
II Kolacja	Jogurt naturalny			

Niedziela 09.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , serek wiejski, dżem, ogórek kiszony, rzodkiewka, szynka drobiowa, herbata z cytryną.	
		Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki , buraki gotowane, kompot.	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , pasta z sera twarogowego z dodatkiem sera feta, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Salatka makaronowa z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.	
	łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , serek wiejski, dżem, pomidor, szynka drobiowa, herbata z cytryną	
		Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki , buraki gotowane, kompot.	
		Podwieczorek	Napój mleczny	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , pasta z sera twarogowego z dodatkiem sera feta, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Salatka makaronowa z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham , grahamka , masło , serek wiejski, ogórek kiszony, rzodkiewka, szynka drobiowa, herbata z cytryną.
			Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki , buraki gotowane, kompot.
			Podwieczorek	Kefir
Kolacja	Pieczywo graham , masło , pasta z sera twarogowego z dodatkiem sera feta, szynka krucha z fileta, ogórek, papryka herbata z cytryną.			
II Kolacja	Salatka makaronowa z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.			
	Poniedziałek 10.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo 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	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą twarogową, pomidorem, ogórkiem i rzodkiewką, miód, herbata z cytryną
II Kolacja			Jogurt naturalny.	
łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo 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	Budyń .	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z pastą twarogową, sałatą i pomidorem, miód, herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt naturalny.		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z szynką gotowaną i pomidorem, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa koperkowa z zacierką, gulasz z indyka, kasza jęczmienna, coleslaw, kompot
			Podwieczorek	Budyń .
Kolacja	Pieczywo graham , masło, masło, ser biały, pomidor, ogórek, rzodkiewka, miód, herbata z cytryną.			
II Kolacja	Jogurt naturalny.			
	Wtorek 11.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym , filec z kurczaka w sosie śmietanowym , ziemniaki , surówka z marchewki, kompot.
			Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką kruchą z fileta, serkiem wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, miód, herbata z cytryną
II Kolacja			Jogurt naturalny	
łatwostrawna		Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie z połędwicą sopocką i pomidorem, herbata z cytryną	
		Obiad	Zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym , filec z kurczaka w sosie śmietanowym , ziemniaki , marchewka z groszkiem , kompot.	
		Podwieczorek	Jabłko pieczone + serek .	
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie z szynką kruchą z fileta, serkiem wiejskim, sałatą i pomidorem, miód, herbata z cytryną	
II Kolacja		Jogurt naturalny		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczywo graham z połędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
			Obiad	Zupa krem warzywny z groszkiem ptysiowym , filec z kurczaka w sosie śmietanowym , ziemniaki , surówka z marchewki, kompot.
			Podwieczorek	Jabłko
Kolacja	Pieczywo graham z szynką kruchą z fileta, serkiem wiejskim, sałatą, pomidorem i ogórkiem, herbata z cytryną			
II Kolacja	Jogurt naturalny			