

DZIEŃ	DIETA	POSILEK	MENU
Środa 12.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło , dżem, ser twarogowy , ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, buraki gotowane , kompot.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie, masło, ser żółty , szynka krucha z fileta, rzodkiewka, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Maślanka.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło , dżem, ser twarogowy , pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, buraki gotowane , kompot.
		Podwieczorek	Napój mleczny + wafle ryżowe.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie, masło, ser żółty , szynka krucha z fileta, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Maślanka.
		Śniadanie	Pieczycwo graham, grahamka, masło, ser twarogowy , ogórek konserwowy, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, buraki gotowane , kompot
		Podwieczorek	Gruszka.
Czwartek 13.03.2025	Podstawowa	Kolacja	Pieczycwo graham, masło, ser żółty , szynka krucha z fileta, rzodkiewka, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło , dżem, jajko, szynka drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz wołowy, ryż, surówka z czerwonej kapusty, kompot.
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie, masło, ser topiony, szynka wieprzowa, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło , dżem, jajko, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz wołowy, ryż, marchewka z groszkiem, kompot.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Galaretk jogurtowa z biszkoptami.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie masło, ser topiony, szynka wieprzowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Makaron z serem.
		Śniadanie	Pieczycwo graham, grahamka, masło, jajko, szynka drobiowa, papryka, ogórek konserwowy, sałata, herbata z cytryną.
Piątek 14.03.2025	Podstawowa	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gulasz wołowy, ryż, surówka z białej kapusty, kompot.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, serek wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, dżem, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	Obiad	Krupnik , ryba po grecku, ziemniaki , kapusta kiszona, kompot.
		Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham, grahamka, masło, serek wiejski, rzodkiewka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Krupnik , ryba po grecku, ziemniaki , kapusta kiszona, kompot
		Podwieczorek	Budyń.
		Kolacja	Pieczycwo graham, masło, kremowy serek twarogowy, ser żółty, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
II Kolacja	Kefir.		

Sobota 15.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, serek topiony, dżem, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, kremowy serek do smarowania, miód, pomidor, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, polędwica sopocka, serek topiony, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.
		Podwieczorek	Banan
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , kremowy serek twarogowy, ser żółty , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt naturalny z granolą
		Śniadanie	Pieczyczo graham, grahamka, masło, masło, polędwica sopocka, serek topiony, papryka, ogórek zielony, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron z sosem pomidorowym z filetem z kurczaka i marchewką, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka
Niedziela 16.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka krucha z fileta, jajo na twardo, dżem, rzodkiewka, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki , kompot.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, ser żółty , kremowy serek do smarowania, miód, ogórek konserwowy, sałata zielona, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Sałatka ryżowa z kurczakiem, sos jogurtowy.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka krucha z fileta, jajo na twardo, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki , kompot.
		Podwieczorek	Budyń kakaowy.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , kremowy serek twarogowy, ser żółty , miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Sałatka ryżowa z kurczakiem, sos jogurtowy.
		Śniadanie	Pieczyczo graham, masło, szynka krucha z fileta, jajo na twardo, rzodkiewka, papryka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Rosół z makaronem , schab w sosie własnym, ziemniaki, buraki , kompot.
		Podwieczorek	Budyń kakaowy.
Poniedziałek 17.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, dżem, ser biały , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, ziemniaki , kompot.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, miód, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, dżem, ser biały , pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Kasza manna z musem jabłkowym.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, miód, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt naturalny.
		Śniadanie	Pieczyczo graham, grahamka, masło, ser biały , pomidor, sałata, ogórek, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, indyk pieczony, brokuły gotowane, ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Kasza manna z musem jabłkowym.
Wtorek 18.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, szynka gotowana, dżem, ogórek kiszony, sałata, pomidor.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki , kompot.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, pieczeń rzymska ze schabu, ogórek konserwowy, sałata, papryka herbata z cytryną.
		II Kolacja	Bułka maślana.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, szynka gotowana, dżem, sałata, pomidor.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Mus jabłkowy z bananem.
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, pieczeń rzymska ze schabu, sałata, pomidor herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana.
		Śniadanie	Pieczyczo graham, grahamka, masło, szynka gotowana, ogórek kiszony, sałata, pomidor.
		Obiad	Zupa kalafiorowa z zacierką, filet z kurczaka w sosie śmietanowym, marchewka z groszkiem, ziemniaki , kompot.
		Podwieczorek	Mus jabłkowy z bananem, jogurt naturalny.
II Kolacja	Kolacja	Pieczyczo graham, masło, pieczeń rzymska ze schabu, ogórek konserwowy, sałata, papryka herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Bułka maślana.	

Środa 19.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, dżem, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Żurek z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , pasta twarogowa z fetą , ziołami i pomidorem, sałata, miód, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Budyń.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Żurek z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna , kompot.	
		Podwieczorek	Deserek mleczny do wyciskania w tubce.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , pasta twarogowa z fetą , ziołami i pomidorem, sałata, miód, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Budyń.		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyczo graham, masło, szynka drobiowa, serek do smarowania, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
			Obiad	Żurek z ziemniakami, schab w sosie pomidorowym z cukinią, kasza jęczmienna, surówka z białej kapusty, kompot.
			Podwieczorek	Tarte jabłko.
Kolacja	Pieczyczo graham, masło , pasta twarogowa z fetą , ziołami i pomidorem, sałata, herbata z cytryną.			
Czwartek 20.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, szynka wieprzowa gotowana, serek do smarowania, dżem, papryka, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Koperkowa z ryżem , udko pieczone, buraki, ziemniaki , kompot.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , pasta jajeczna, szynka drobiowa, sałata, ogórek, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą .	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka maślana, masło, szynka wieprzowa gotowana, serek do smarowania, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Koperkowa z ryżem , udko pieczone, buraki, ziemniaki , kompot.	
		Podwieczorek	Kisiel z jabłkami.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło , pasta jajeczna, szynka drobiowa, sałata, pomidor, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą .		
		Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyczo graham, grahamka, masło, szynka wieprzowa gotowana, serek do smarowania, papryka, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
			Obiad	Koperkowa z ryżem , udko pieczone, buraki, ziemniaki , kompot.
			Podwieczorek	Kisiel z jabłkami.
Kolacja	Pieczyczo graham, masło , pasta jajeczna, szynka drobiowa, sałata, ogórek, herbata z cytryną.			
II Kolacja	Skyr naturalny z granolą .			
Piątek 21.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, serek wiejski, dżem, ogórek, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Pieczarkowa z zacierką , ryba po grecku, ziemniaki , kapusta kiszona, kompot.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, serek topiony, serek do smarowania, miód, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.	
		II Kolacja	Bułka maślana.	
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczyczo pszenno-żytnie, bułka kajzerka, masło, serek wiejski, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką , ryba po grecku, ziemniaki , kompot.	
		Podwieczorek	Banan.	
		Kolacja	Pieczyczo pszenno-żytnie, masło, serek topiony, serek do smarowania, miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną.	
	II Kolacja	Bułka maślana.		
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczyczo graham, grahamka, masło, serek wiejski, ogórek, pomidor, sałata, herbata z cytryną.	
		Obiad	Pieczarkowa z zacierką , ryba po grecku, ziemniaki , kapusta kiszona, kompot.	
		Podwieczorek	Gruszka.	
Kolacja		Pieczyczo graham, masło, serek topiony, serek do smarowania, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.		
II Kolacja	Kefir.			