

DZIEŃ	DIETA	POSIŁEK	MENU
Sobota 22.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Piecztywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło, polędwica, dżem, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.
		Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, szynka drobiowa, pomidor, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, masło, ser żółty, szynka drobiowa, pomidor, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Piecztywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło, polędwica, dżem, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny + herbatniki.
		Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, masło, serek do smarowania, szynka drobiowa, pomidor, sałata, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Maślanka.
		Śniadanie	Piecztywo graham, grahamka, masło, polędwica, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
Niedziela 23.03.2025	Podstawowa	Kolacja	Piecztywo graham, masło, ser żółty, szynka drobiowa, pomidor, ogórek kiszony, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Kefir.
		Śniadanie	Piecztywo 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.
	Łatwostrawna	Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z warzywami, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem.
		Śniadanie	Piecztywo 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.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Podwieczorek	Serek homogenizowany + chrupki.
		Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, masło, pasta twarogowa z warzywami, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem.
		Śniadanie	Piecztywo graham, masło, jajko, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, rzodkiewka, sałata, herbata z cytryną.
Poniedziałek 24.03.2025	Podstawowa	Obiad	Rosół z makaronem, gulasz z szynki w sosie, ziemniaki, buraki, kompot.
		Podwieczorek	Jogurt naturalny + jabłko.
		Kolacja	Piecztywo graham, masło, pasta twarogowa z warzywami, sałata, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Salatka ryżowa z kurczakiem.
	Łatwostrawna	Śniadanie	Piecztywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło, dżem, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem, filet z indyka w sosie ziołowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, kompot.
		Podwieczorek	Wafle ryżowe, banan.
		Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, ser żółty, szynka krucha z fileta, masło, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Ryż z jabłkami.
		Śniadanie	Piecztywo graham, grahamka, masło, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, jabłko, herbata z cytryną.
		Obiad	Piecztywo graham, grahamka, masło, szynka wieprzowa gotowana, ogórek, papryka, jabłko, herbata z cytryną.
		Podwieczorek	Gruszka
	Podstawowa	Kolacja	Piecztywo graham, ser żółty, szynka krucha z fileta, masło, sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Kefir
		Śniadanie	Piecztywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło, dżem, polędwica sopocka, ogórek kiszony, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa fasolowa z makaronem, filet z kurczaka w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna, buraki, kompot.
		Kolacja	Piecztywo pszenno-żytnie, serek wiejski, masło, sałata, pomidor, ogórek, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Bułka maślana.
		Śniadanie	Piecztywo pszenno-żytnie, kajzerka, masło, dżem, polędwica sopocka, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem, filet z kurczaka w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, buraki, kompot.

Wtorek 25.03.2025	Łatwostrawna	Podwieczorek	Budyń waniliowy.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , serek wiejski, masło , sałata, pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Bułka maślana.
		Śniadanie	Pieczycwo graham , grahamka , masło , połędwica sopocka , pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwoprzyswajalny ch węglowodanów	Obiad	Zupa fasolowa z makaronem , filet z kurczaka w sosie pieczarkowym, kasza jęczmienna , buraki , kompot
		Podwieczorek	Budyń waniliowy.
		Kolacja	Pieczycwo graham , serek wiejski, masło , sałata, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
Środa 26.03.2025	Podstawowa	II Kolacja	Jogurt naturalny.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka maślana , masło , miód, szynka gotowana , ogórek konserwowy, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym , pulpety ze schabu w sosie koperkowym, ziemniaki , surówka z marchewki, kompot.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , serek twarogowy do smarowania, masło , sałata, papryka, ogórek, szynka drobiowa, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	II Kolacja	Serek homogenizowany.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka maślana , masło , miód, szynka gotowana , pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym , pulpety ze schabu w sosie koperkowym, ziemniaki , marchewka gotowana, kompot.
		Podwieczorek	Jabłko pieczone, herbatniki .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , serek twarogowy do smarowania, masło , sałata, pomidor, szynka drobiowa, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Serek homogenizowany.
		Śniadanie	Pieczycwo graham , grahamka , masło , szynka gotowana , ogórek konserwowy, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym , pulpety ze schabu w sosie koperkowym, ziemniaki , surówka z marchewki, kompot.
Czwartek 27.03.2025	Podstawowa	Podwieczorek	Jabłko.
		Kolacja	Pieczycwo graham , serek twarogowy do smarowania, masło , sałata, papryka, ogórek, szynka drobiowa, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka kajzerka , masło , dżem, szynka krucha z fileta, papryka, pomidor, herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka, ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , jajko , masło , sałata, rzodkiewka, ogórek, szynka wieprzowa gotowana, serek topiony herbata z cytryną.
		II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą .
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka kajzerka , masło , dżem, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem , udko z kurczaka, ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej, kompot.
		Podwieczorek	Galaretka jogurtowa z biskoptem .
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , jajko , masło , sałata, pomidor, szynka wieprzowa gotowana, serek topiony herbata z cytryną.
		II Kolacja	Skyr waniliowy z granolą .
Piątek 28.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczycwo 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 biskoptem .
		Kolacja	Pieczycwo graham , , jajko , masło , sałata, rzodkiewka, ogórek, szynka wieprzowa gotowana, serek topiony herbata z cytryną.
	Łatwostrawna	II Kolacja	Skyr naturalny z granolą .
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka maślana , masło , dżem, ser twarogowy w pergaminie, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki , surówka z kapusty kiszzonej, kompot.
		Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , masło , pasta jajeczna , ogórek kiszony herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt owocowy.
		Śniadanie	Pieczycwo pszenno-żytnie , bułka maślana , masło , dżem, ser twarogowy w pergaminie, pomidor, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa grysikowa, makaron z serem białym i musem jabłkowym, kompot.
		Podwieczorek	Banan.
	Łatwostrawna	Kolacja	Pieczycwo pszenno-żytnie , masło , jaja na twardo, sałata zielona, ogórek pomidor, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Pieczycwo graham , grahamka masło . ser twarogowy w pergaminie, pomidor, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa grysikowa, ryba po grecku, ziemniaki , surówka z kapusty kiszzonej, kompot.
		Podwieczorek	Gruszka.
		Kolacja	Pieczycwo graham , masło , jaja na twardo, sałata zielona, ogórek pomidor, herbata z cytryną.

	II Kolacja	Jogurt naturalny.
--	------------	-------------------

Sobota 29.03.2025	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , bułka kajzerka , masło , dżem, połędwica sopočka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet z kurczaka pieczony z cukinią, ziemniaki , surówka z kapusty czerwonej, kompot.
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, ogórek, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	Bułka maślana .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , bułka kajzerka , masło , dżem, połędwica sopočka, 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	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, pomidor herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Bułka maślana .
		Śniadanie	Pieczywo graham , grahamka , masło , połędwica sopočka, papryka, ogórek, sałata, herbata z cytryną.
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem , filet z kurczaka pieczony z cukinią, ziemniaki , surówka z kapusty czerwonej, kompot.
		Podwieczorek	Maślanka .
Niedziela 30.03.2025	Podstawowa	Kolacja	Pieczywo graham , masło , szynka drobiowa, serek do smarowania, sałata, ogórek, pomidor herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny .
	Łatwostrawna	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.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Banan .
		Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , pasta z sera twarogowego z dodatkiem sera feta, szynka krucha z fileta, pomidor, herbata z cytryną.
Poniedziałek 31.03.2025	Podstawowa	II Kolacja	Salatka makaronowa z ziołami, pomidorami i filetem z kurczaka.
	Łatwostrawna	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	Gruszka .
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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.
	Podstawowa	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , szynka wieprzowa, dżem, pomidor, sałata ogórek, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką , gulasz z indyka, kasza jęczmienna , colesław .
		Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie, masło , pasta z sera białego, miód, sałata, ogórek, pomidor, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny .
	Łatwostrawna	Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie , masło , szynka wieprzowa, dżem, pomidor, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką , gulasz z indyka, kasza jęczmienna , sałata z jogurtem ..
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie, masło , pasta z sera białego, miód, sałata, pomidor, herbata z cytryną.
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	II Kolacja	Jogurt naturalny .
		Śniadanie	Pieczywo graham , masło , szynka wieprzowa, dżem, pomidor, sałata ogórek, herbata z cytryną
		Obiad	Zupa koperkowa z zacierką , gulasz z indyka, kasza jęczmienna , colesław .
		Podwieczorek	Budyń .
		Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie, masło , pasta z sera białego, miód, sałata, ogórek, pomidor, rzodkiewka, herbata z cytryną.
		II Kolacja	Jogurt naturalny .