

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I BŁONNIKA TYDZIEŃ 1

	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z ryżem (300) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt naturalny 1 szt (150)	Szpinakowa z ziemniakami (350) Makaron z sosem mięsno – jarzynowym (200 + 100) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 1 (50), jajko 1 szt. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Wtorek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna owsianka (300) wędlina nr 2 (50) twarożek z koperkiem (50), Kakao (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Pomidorowa z makaronem (350) Ziemniaki (220), schab gotowany (80), sos potrawkowy (50), brokuły gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 5 (50), serek wiejski (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Środa	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (300) wędlina nr 4 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Barszcz z ziemniakami (350) Kopytka (200) z sosem pietruszkowym (100), surówka z marchewki (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), parówka wieprzowe 2 szt. (70), twarożek z pietruszką zieloną (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Czwartek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z zacierką (300) pasztet 1 szt (50) jajko 1 szt. (50) Kakao (250)	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. (150)	Koperkowa z ziemniakami (350) Kasza(200), sztuka mięsa wieprzowa gotowana (80), sos ziołowy (80), brokuły gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), tser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Piątek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z makaronem świderki (300) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa jarzynowa (350) Ziemniaki (220), ryba parowana (100+50), szpinak (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), twarożek waniliowy (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Sobota	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (300) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Selerowa z ziemniakami (350) Risotto z sosem pomidorowym (300) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet 1 szt. (50), serek wiejski. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Niedziela	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą manną (300) parówka wieprzowa 2 szt. (70), keczup 1 szt. (20) twarożek z koperkiem (50), Kawa zbożowa (250)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (150)	Rosół z makaronem (350) Ziemniaki (220), noga z kurczaka gotowana (250), buraki gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 4 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I BŁONNIKA TYDZIEŃ 2

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z ryżem (300) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt naturalny 1 szt (150)	Grycikowa (350) Ziemniaki (220), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym (80+50), surówka z selera (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 1 (50), jajko 1 szt. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Wtorek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna owsianka (300) wędlina nr 2 (50) twarożek z koperkiem (50), Kakao (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350), kasza jęczmienna (200), sztuka mięsa wołowa w sosie potrawkowym (80+80), marchewka gotowana(120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet (50), serek wiejski (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Środa	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (300) wędlina nr 4 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa ziemniaczana (350) Makaron z jabłkiem prażonym (200+100) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), parówki wieprzowe 2 szt. (70), twarożek z pietruszką zieloną (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Czwartek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z makaronem świderki (300) pasztet 1 szt (50) jajko 1 szt. (50) Kakao (250)	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. (150)	Jarzynowa z lanym ciastem (350) Ryż (200), filet z indyka gotowany w sosie ziołowym (80+ 80), mieszanka warzyw gotowanych (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Piątek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z zacierką (300) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa kalafiorowa z ryżem (120) Ziemniaki (220), ryba w jarzynach (140) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), twarożek waniliowy (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Sobota	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (300) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Zupa selerowa z ziemniakami (350) Makaron, sos mięsno – jarzynowy (200 + 100) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 5 (50), serek wiejski. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Niedziela	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą manną (300) parówka wieprzowa 2 szt. (70), keczup 1 szt. (20) twarożek z koperkiem (50), Kawa zbożowa (250)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (150)	Rosół z makronem (350) Ziemniaki (220), Sztuka wieprzowa gotowana + sosie szpinakowy (80+50), buraki (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 4 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I BŁONNIKA TYDZIEŃ 3

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna owsianka (300) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt naturalny 1 szt (150)	Zupa ryżowa (350) Ziemniaki (220), pulpet gotowany w sosie potrawkowym (80+80), szpinak (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 1 (50), jajko 1 szt. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Wtorek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z ryżem (300) wędlina nr 4 (50) twarożek z koperkiem (50), Kakao (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Barszcz czerwony z ziemniakami (350) Ziemniaki (220), Szynka wieprzowa gotowana + sos brokułowy (80+50), surówka z marchewki (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 5 (50), serek wiejski (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Środa	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (300) wędlina nr 2 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa krupnik (350), Ziemniaki (220), wątróbka gotowana (120), sos koperkowy (80), buraki gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), parówka wieprzowe 2 szt. (70), twarożek z pietruszką zieloną (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Czwartek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z zacierką (300) pasztet 1 szt (50) jajko 1 szt. (50) Kakao (250)	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. (150)	Zupa ziemniaczana (350) Kasza jęczmienna (220), bitka wołowa gotowana + sos pietruszkowy (80+80), gotowana marchewka (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Piątek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z makaronem świderki (300) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa pomidorowa z ryżem (350) Ziemniaki (220), ryba gotowana z sosem koperkowym (100+50), mieszanka warzyw gotowanych (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), twarożek waniliowy (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Sobota	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (300) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350) ryż z sosem mięsno – jarzynowym (200+100), brokuły gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet 1 szt. (50), serek wiejski. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Niedziela	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą manną (300) parówka wieprzowa 2 szt. (70), keczup 1 szt. (20) twarożek z koperkiem (50), Kawa zbożowa (250)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (150)	Rosół z makaronem (350) Ziemniaki (220), noga z kurczaka gotowana (250), surówka z pomidora (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 4 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I BŁONNIKA TYDZIEŃ 4

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z ryżem (300) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt naturalny 1 szt (150)	Zupa brokułowa (350) Ziemniaki (220), pieczeń rzymska w sosie potrawkowym (80+50), surówka z marchewki (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 1 (50), jajko 1 szt. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Wtorek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna owsianka (300) wędlina nr 2 (50) twarożek z koperkiem (50), Kakao (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Zupa jarzynowa (350) Ryż (220), filet z kurczaka gotowany (80), sos ziołowy (50) szpinak (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet 1 szt. (50), serek wiejski (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Środa	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (300) wędlina nr 4 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa koperkowa z ziemniakami (350) Ziemniaki (220), pulpet w sosie potrawkowym (80+50), marchewka gotowana(120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), parówka wieprzowe 2 szt. (70), twarożek z pietruszką zieloną (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Czwartek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z zacierką (300) pasztet 1 szt (50) jajko 1 szt. (50) Kakao (250)	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. (150)	Zupa krupnik (350) Ziemniaki (220), schab gotowany w sosie pietruszkowym (80+50), buraki gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), tser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Piątek	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z makaronem świderki (300) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Jogurt owocowy 1 szt. (150)	Zupa szpinakowa (350) Ziemniaki (220), ryba gotowana w jarzynach (140) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), twarożek waniliowy (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Sobota	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (300) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Deser mleczny czekoladowy 1 szt (150)	Zupa ziemniaczana (350) Kasza (200), gulasz gotowany z łopatką (120), surówka z selera i marchwi (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 4. (50), serek wiejski. (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)
Niedziela	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) masło 1 szt (10), miód 1 szt. (25), cukier 1 szt (5) Zupa mleczna z kaszą manną (300) parówka wieprzowa 2 szt. (70), keczup 1 szt. (20) twarożek z koperkiem (50), Kawa zbożowa (250)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. (150)	Zupa pomidorowa z makaronem (350) Ziemniaki (220), sztuka mięsa wołowa + sos potrawkowy (80+50), brokuły gotowane (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 5 (50), ser biały krajanka (50), Herbata (250), cukier 1 szt. (5)