

DIETA PODSTAWOWA 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) pomidor 1 szt (100) wędlinanr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Szpinakowa z ziemniakami (350 ml) Łazanki z kapustą kiszoną, kielbasą i pieczarkami (300) 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) ogórek zielony (100) wędlina nr 2 (50) ser żółty (50), Kakao (250)	Mandarynka 1 szt. (50)	Pomidorowa z makaronem (350 ml) Ziemniaki (220), kotlet schabowy (80), surówka z kapusty białej (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) papryka świeża (100) wędlina nr 4 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Banan 1 szt. (100)	Barszcz ukraiński (350 ml) Kopytka (200), sos pieczarkowy (100), surówka z marchewki i ananasa (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), kiełbaski wieprzowe 2 szt. (70), ser topiony 1 szt (18), 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) rzodkiewka (100) paprykarz szczeciński (50) ser tostowy 1 szt. (20) Kakao (250)	Sok pomidorowy1 szt. (200)	Koperkowa z ziemniakami (350) Kasza (200), pieczeń wieprzowa w w sosie (80 + 60), kapusta kiszona zasmażana (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), twarożek (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) pomidor 1 szt. (100) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Kiwi 1 szt (50)	Zupa Solferino(350) Ziemniaki (220), ryba smażona (100), szpinak (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), ser żółty (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) papryka świeża (100) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Selerowa z ziemniakami (350) Gołąbki 2 szt. (200), sos pomidorowy (100) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet 1 szt. (50), ser tostowy 1 szt. (20), 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) ogórek konserwowy (100) Kiełbaska śniadaniowa 2 szt. (70), keczup 1 szt. (20) ser topiony 1 szt. (18), Kawa zbożowa (250)	Sok pomarańczowy 1 szt. (200)	Rosół z makaronem (350) Ziemniaki, (220) noga z kurczaka pieczona (250), buraki zasmażane (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 PODSTAWOWA 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) pomidor 1 szt (100) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Grycikowa (350) Ziemniaki (220), fasolka po bretońsku (300) 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) ogórek zielony (100) wędlina nr 2 (50) ser żółty (50), Kakao (250)	Mandarynka 1 szt. (50)	Ogórkowa z ziemniakami (350) Kasza jęczmienna (200), bitka wołowa w sosie własnym (80 + 80), kapusta czerwona duszona (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), paprykarz szczeciński (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) papryka świeża (100) wędlina nr 4 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Banan 1 szt. (100)	Grochówka z ziemniakami (350) Makaron z jabłkiem (200+100) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), kielbaski wieprzowe 2 szt. (70), ser topiony 1 szt (18), 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) rzodkiewka (100) pasztet 1 szt (50) ser tostowy 1 szt. (20) Kakao (250)	Sok pomidorowy 1 szt. (200)	Jarzynowa z lanym ciastem (350) Ryż (200), filet z indyka w sosie ziołowym (80+80), surówka z pora (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), twarożek (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) pomidor 1 szt. (100) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Kiwi 1 szt (50)	Zupa kalafiorowa z ryżem (120) Ziemniaki (220), ryba (80), sos grecki(80) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), ser żółty (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) papryka świeża (100) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 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), ser tostowy 1 szt. (20), 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) ogórek konserwowy (100) Kielbaska śniadaniowa 2 szt. (700), keczup 1 szt. (20) ser topiony 1 szt. (18), Kawa zbożowa (250)	Sok pomarańczowy 1 szt. (200)	Rosół z makronem (350) Ziemniaki (220), Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym (80), surówka z kapusty pekińskiej (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 PODSTAWOWA 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) pomidor 1 szt (100) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Zupa ryżowa (350) Ziemniaki (220), bigos z kapusty kiszanej z kiełbasą i mięsem z łopatki (300) 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) ogórek zielony (100) paprykarz szczeciński (50), ser żółty (50), Kakao (250)	Mandarynka 1 szt. (50)	Barszcz czerwony z ziemniakami (350) Kluski śląskie (200), pieczeń z szynki w sosie myśliwskim (80+80), fasolka szparagowa (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) papryka świeża (100) wędlina nr 2 (50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Banan 1 szt. (100)	Zupa żurek z jajkiem i kiełbasą (350) Ziemniaki (220), wątróbka duszona z cebulą (120), surówka z buraków i papryki (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), kiełbaski wieprzowe 2 szt. (70), ser topiony 1 szt (18), 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) rzodkiewka (100) pasztet 1 szt (50) ser tostowy 1 szt. (20) Kakao (250)	Sok pomidorowy 1 szt. (200)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (350) Kasza jęczmienna (200), bitka wołowa w sosie własnym (80+80), surówka z ogórka kiszzonego (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), twarożek (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) pomidor 1 szt. (100) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Kiwi 1 szt (50)	Zupa neapolitańska z ryżem (350) Ziemniaki (220), ryba smażona (100), surówka z kapusty kiszanej (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 2 (50), ser żółty (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) papryka świeża (100) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Zupa fasolowa z ziemniakami (350) Ryż, leczo (200+200) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), pasztet 1 szt. (50), ser tostowy 1 szt. (20), 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) ogórek konserwowy (100) Kiełbaska śniadaniowa 2 szt. (700), keczup 1 szt. (20) ser topiony 1 szt. (18), Kawa zbożowa (250)	Sok pomarańczowy 1 szt. (200)	Rosół z makaronem (350) Ziemniaki (220), noga z kurczaka pieczona (250), mizeria (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)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad Diety	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) pomidor 1 szt (100) wędlina nr 3 (50) twarożek (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Zupa brokułowa z ziemniakami (350) Pierogi leniwe (200), surówka z marchewki, ananasu i jabłka (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) ogórek zielony (100) wędlina nr 2 (50) ser żółty (50), Kakao (250)	Mandarynka 1 szt. (50)	Zupa kapuśniak z białej kapusty (350) Ryż (200), filec z kurczaka duszony (80), Sos ziołowy (60) szpinak (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), paprykarz szczeciński (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) papryka świeża (100) wędlina nr 4(50) ser biały krajanka (50) Kawa zbożowa (250)	Banan 1 szt. (100)	Zupa ogórkowa z ryżem (350) Ziemniaki (220), kotlet mielony (80), marchewka z groszkiem (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), kielbaski wieprzowe 2 szt. (70), ser topiony 1 szt (18), 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) rzodkiewka (100) pasztecik 1 szt (50) ser tostowy 1 szt. (20) Kakao (250)	Sok pomidorowy 1 szt. (200)	Zupa z fasolki szparagowej (350), ziemniaki (220), Kotlet schabowy(80), surówka z kapusty czerwonej (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 3 (50), twarożek (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 płatkami jęczmiennymi (300) pomidor 1 szt. (100) wędlina nr 5 (50) serek wiejski (50) Kawa zbożowa (250)	Kiwi 1 szt (50)	Zupa kalafiorowa z zacierką (350) 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), ser żółty (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 makaronem świderki (300) papryka świeża (100) wędlina nr 1 (50) jajko 1 szt. (50) Kawa zbożowa (250)	Jabłko 1 szt. (100)	Zupa ziemniaczana (350) Kasza (200), gulasz z łopatkami (120), ogórek konserwowy (120) Kompot owocowy (250)	Chleb (50), bułka 1 szt. (50) Masło mix 1 szt. (10), dżem 1 szt. (25), wędlina nr 4.(50), ser tostowy 1 szt. (20), 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) ogórek konserwowy (100) Kielbaska śniadaniowa 2 szt. (700), keczup 1 szt. (20) ser topiony 1 szt. (18), Kawa zbożowa (250)	Sok pomarańczowy 1 szt. (200)	Zupa pomidorowa z makaronem (350) Ziemniaki (220), pieczeń wołowa w sosie własnym (80+50), brukselka z bułką (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)