

## Menu I 09-13.10.2017

### Poniedziałek

**Śniadanie: Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka drobiowa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab pieczony (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron carbonara (160g), surówka z mixem sałat, papryką w sosie czosnkowo – koperkowym (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron bg carbonara (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron bg carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron bez-pszenne carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywny (250ml), makaron bg carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem warzywny (250ml), makaron carbonara (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka z dynią (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka z dynią (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka z dynią (50g) pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab ze śliwką i morelą (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), schab ze śliwką i morelą (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab ze śliwką i morelą (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab ze śliwką i morelą (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab ze śliwką i morelą (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab ze śliwką i morelą (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab ze śliwką i morelą (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pasta (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Barszcz biały (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krupnik wegetariański na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułeczka z rodzynkami (60g), pudding śmietankowy z laską wanilii (120g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułeczka z rodzynkami (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułeczka bg (60g), pudding śmietankowy z laską wanilii (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułeczka bg (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułeczka bez-pszena (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułeczka bg (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułeczka z rodzynkami (60g), pudding śmietankowy z laską wanilii (120g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułeczka z rodzynkami (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułeczka z rodzynkami (60g), pudding śmietankowy z laską wanilii (120g), kompot (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza jaglana (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza jaglana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza jaglana (30g) na wodzie (200ml), chleb żytni (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza jaglana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa ogórkowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa ogórkowa (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczne ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bg ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczne, bg, ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczne, bez-pszenne, ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczne, bg, ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Płatki jęczmienne z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki jęczmienne z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztecik EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki jęczmienne z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Płatki jęczmienne z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik warzywny (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z zielonej i żółtej cukinii z makaronem bg i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z zielonej i żółtej cukinii z makaronem bg i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z zielonej i żółtej cukinii z makaronem bg i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z zielonej i żółtej cukinii z makaronem bg i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka, (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz warzywny (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka grahamka (50g), szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g) szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g) szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g) szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g) szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka grahamka (50g), szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka grahamka (50g) pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pasta (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze z maselkiem (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa pomidorowa z makaronem bg (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kotlet (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza jagłana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)