

## Menu III 13-17.03.2017

### Poniedziałek

#### **Śniadanie: Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka wieprzowa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka wieprzowa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

#### **Obiad: Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami czosnkowymi (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami czosnkowymi (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem warzywny (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami czosnkowymi (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i pomidorem (80g), kompot (200ml)

#### **Podwieczorek: Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata owocowa (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (30g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa jarzynowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa jarzynowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa jarzynowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bg ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bg ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bg ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

## Środa

### **Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata rumiankowa (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

### **Obiad: Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

### **Podwieczorek: Bułka z rodzynką (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczna, bg bułka (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczna, bg bułka (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczna, bez-jajeczna, bg bułka (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka z rodzynką (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (ciociorka) (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (ciociorka) (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Barszcz biały (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), bg kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), bg kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), bg kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Barszcz biały (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), schab, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), schab, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), schab, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), schab, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), schab, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

## Piątek

### **Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (20g), herbata z pomarańczą (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza jaglana z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb obg (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza jaglana z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb obg (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza jaglana z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb obg (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza manna z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

### **Obiad: Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g), surówka kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

### **Podwieczorek: Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)