

## Menu II 07-11.08.2017

### Poniedziałek

**Śniadanie: Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta jajeczna (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)**

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

**Podwieczorek: Kisiel owocowy (150g), chrupki kukurydziane (5g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)**

## Środa

**Śniadanie: Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza kukurydziana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ – Lena – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa jarzynowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa jarzynowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ryż z jogurtem bananowo-waniliowym (150g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z zielonych warzyw z muszelkami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)**

Dieta BM – Krem z zielonych warzyw z muszelkami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z zielonych warzyw z makaronem bg (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z zielonych warzyw z makaronem bg (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z zielonych warzyw z makaronem bg (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z zielonych warzyw z muszelkami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z zielonych warzyw z muszelkami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), twarożek owocowy (20g), woda smakowa (200ml)**

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka z rodzynkami (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bułka bg (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bułka bg (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bułka bg (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka z rodzynkami (50g), twarożek owocowy (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z rodzynkami (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

## Piątek

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

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), szynka (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), szynka (20g), dżem (15g), warzywa, herbata (200ml)

**Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)**

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

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)