

## Menu 27-29.12.2017

### Środa

**Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem wielowarzywny z grzankami bg (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gulasz wegański (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Budyń (120g), frużelina owocowa (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), frużelina owocowa (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), frużelina owocowa (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (120g), frużelina owocowa (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie:** Kasza manna z kardamonem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet mięsny (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z kardamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet mięsny (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z kardamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet mięsny (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z kardamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), naleśniki z serem (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bezmleczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bezmleczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka orkiszowa (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, ser żółty, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), kielbasa żywiecka, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), kielbasa żywiecka, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka orkiszowa (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Karob (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański na kaszy jaglanej (250ml), warzywa gotowane na parze w sosie słodko – kwaśnym (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta owocowa (20g), owoce (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta owocowa (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), pasta owocowa (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta owocowa (20g), owoce (100g), kompot (200ml)