

## Menu IV 27-31.05.2019

### Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

**Obiad:** Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bg (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek:** Chleb (50g), masło (10g), szynka (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), szynka (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb (50g), pasta warzywna (20g), warzywa (20g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Środa

**Śniadanie:** Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik na bulionie warzywnym (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek:** Makaron z owocami i jogurtem naturalnym (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Czwartek

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

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

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

Dieta wegetariańska – Musli z quinoa (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (160g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Ciasteczko bez-jajeczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek czosnkowy ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z cieciorki z grzankami bg (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z cieciorki z grzankami (250ml), kotlet warzywny (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Grahamka (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Grahamka (60g), pasztet warzywny, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)