

## Menu III 12-16.03.2018

### Poniedziałek

**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 BMPJ, bez cytrusów – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z zielonych warzyw (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Chleb razowy (50g), masło (10g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Chleb razowy (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Chleb razowy (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), szynka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Zupa jarzynowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Rolada biszkoptowa (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)**

Dieta BM – Bezmleczne ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Bezmleczne, bez-jajeczne, bez-pszenne ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenny w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)**

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

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Bułka bez-pszenna (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), tofu, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa fasolowa (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Galaretka z truskawkami (120g), ciasto drożdżowe (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bez-jajeczne bez-pszenne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

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

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

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ, bez cytrusów – Makaron bez-pszeniczny z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)