

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

Dieta BG – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (soczewica) (35g), 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 – 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 BG – 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 BMG – 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 wegańska – Krem z zielonego groszku i brokuł z grzankami czosnkowymi (250ml), makaron z warzywnym ragout (fasolka szparagowa) w sosie pomidorowym (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 – Bezmleczny budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BG – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta wielowarzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta (ciociorka) (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 – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Zupa jarzynowa z makaronem bg (250ml), kaszotto z warzywami i mięskiem wieprzowym (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – 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 wegańska – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kaszotto z warzywami (groszek zielony) (160g), surówka z marchewki, porów i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BG – Bg ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bg ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kisiel (100g), kompot (200ml)

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

Dieta BG – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (kasza jaglana) (20g), pasztet warzywny (soczewica) (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (fasola czerwona) (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BG – Bg bułka (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczna, bg bułka (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – 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 – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Płatki bg z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (cieciorka) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BG – Barszcz biały (250ml), bg kluseczki szpinakowe z sosem warzywnym (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

Dieta BG – Chleb bg (50g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (tofu), 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 – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Kasza jagłana z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jagłana z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb obg (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta (fasola) (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta wegańska – Krem z pomidorów z bazylią (250ml), kotlet (soczewica) (80g), ryż (100g), surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BG – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

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