

## Menu II 29.01-02.02.2018

### Poniedziałek

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

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

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem wielowarzywny z grzankami bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

## Wtorek

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

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

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

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

**Obiad: Żurek (250ml), indyk z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Zupa warzywna (250ml), indyk z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), indyk z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), powidła (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), powidła (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), powidła (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), powidła (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Środa

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

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

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna (20g), schab (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: Rosół z indyka z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Rosół z indyka z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z indyka z makaronem bg (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Kakaowe ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ciasto bezmleczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Czwartek

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

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

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z kardamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet mięsny (20g), schab (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 ogórkowa (250ml), makaron z twarogiem i mussem owocowym (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron z mussem owocowym (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg z mussem owocowym (160g), surówka z selera, marchewki i jabłka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron z mussem owocowym (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), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

## Piątek

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

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

Dieta BMG – Karob (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta (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)

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

**Podwieczorek: Galaretka (120g), ciasteczko owsiane (50g), koktajl (200ml)**

Dieta BM – Galaretka (120g), ciasteczko owsiane (50g), koktajl (200ml)

Dieta BMG – Galaretka (120g), ciasteczko bg (50g), koktajl (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka (120g), ciasteczko owsiane (50g), koktajl (200ml)