

## Menu IV 20-24.03.2017

### Poniedziałek

**Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb żytni (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)**

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

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

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

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

**Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti w sosie pomidorowym (ciociorka) (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (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), owoc (100g), kompot (200ml)

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

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

## Wtorek

**Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)**

Dieta BM – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta (fasolka szparagowa) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą i groszkiem (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

Dieta BG – Owoce (200g), ciasteczka bg (50g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Owoce (200g), ciasteczka bg (50g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata miętowa (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

Dieta BG – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

**Obiad: Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z czerwonej fasoli (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka wielozziarnista (50g), serek ziarnisty, warzywa (40g), kompot (200ml)**

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

Dieta BG – Chleb bg (50g), serek ziarnisty, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Bułka wielozziarnista (50g), pasty(soczewica czerwona), warzywa (40g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)**

Dieta BM – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegańska – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (tofu) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Grochówka (250ml), kluseczki leniwe z bułką tartą (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Grochówka (250ml), bez-mleczne kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Grochówka (250ml), bg kluseczki leniwe (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), bez-mleczne, bg kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Grochówka wegańska (250ml), bez-mleczne kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Bezmleczne ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BG – Bg ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

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

Dieta BG – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta (ciociorka) (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), brokuły gotowane na parze (soczewica, siemię lniane) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BG – Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)