

## Menu IV 24-28.04.2017

### Poniedziałek

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Krem cukiniowo – brokułowy ze słonecznikiem i grzankami (250ml), klopsik mięsno - warzywny (80g), kasza pęczak (80g), surówka z pomidorów, sałaty lodowej i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem cukiniowo – brokułowy ze słonecznikiem i grzankami (250ml), klopsik mięsno - warzywny (80g), kasza pęczak (80g), surówka z pomidorów, sałaty lodowej i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem cukiniowo – brokułowy ze słonecznikiem i grzankami bg (250ml), klopsik mięsno - warzywny (80g), kasza gryczana (80g), surówka z pomidorów, sałaty lodowej i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem cukiniowo – brokułowy ze słonecznikiem i grzankami (250ml), klopsik mięsno - warzywny (80g), kasza pęczak (80g), surówka z pomidorów, sałaty lodowej i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem cukiniowo – brokułowy ze słonecznikiem i grzankami (250ml), klopsik warzywny (soczewica) (80g), kasza pęczak (80g), surówka z pomidorów, sałaty lodowej i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Kisiel (100g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Kisiel (100g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (100g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Kisiel (100g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (100g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (15g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), herbata z imbirem (200ml)**

Dieta BM – Bananowa kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (15g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bananowa kasza jaglana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (15g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Bananowa kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (15g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bananowa kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (15g), pasta (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Wiosenna zupa koperkowa z ryżem (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kus kus (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kus kus (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), kasza kus kus (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (soczewica czerwona) (80g), kasza kus kus (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasto „murzynek” z buraków (60g), owoce (100g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Ciasto „murzynek” z buraków (60g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Ciasto „murzynek” z buraków (60g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Ciasto „murzynek” z buraków (60g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Ciasto „murzynek” z buraków (60g), owoce (100g), herbata (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (20g), warzywa(20g), herbata miętowa (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (20g), warzywa(20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (20g), warzywa(20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (20g), warzywa(20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (kasza jaglana) (40g), warzywa(20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa pieczone (cieciorka) z ziołami (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (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 BMJ – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

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

## Czwartek

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

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

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

Dieta BMJ – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), melisa (200ml)

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

**Obiad:** Barszcz ukraiński (250ml), leczo z indykiem (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo z indykiem (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo z indykiem (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo z indykiem (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Wegański barszcz ukraiński (fasola) (250ml), leczo warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Galaretką z truskawkami (120g), rolada biszkoptowa (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Galaretką z truskawkami (120g), bezmleczne ciasto biszkoptowe (50g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Galaretką z truskawkami (120g), bezmleczne, bezglutenowe ciasto biszkoptowe (50g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Galaretką z truskawkami (120g), bezmleczne, bezjajeczne ciasto biszkoptowe (50g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Galaretką z truskawkami (120g), bezmleczne, bezjajeczne ciasto biszkoptowe (50g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie:** Musli (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twaróg ze szczypiorkiem, świeżym ogórkiem i kielkami (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

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

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

Dieta BMJ – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), miruna panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), miruna panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), miruna panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (35g), marchewka słupek (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, warzywa (35g), marchewka słupek (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), pasta, warzywa (35g), marchewka słupek (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, warzywa (35g), marchewka słupek (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (cieciorka), warzywa (35g), marchewka słupek (40g), kompot (200ml)