

## Menu IV 25-29.09.2017

### Poniedziałek

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

Dieta BM – Kasza manna z bananem (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jagłana z bananem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z bananem (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Krem z pieczonych warzyw z tymiankiem (250ml), piersi z indyka w sosie pomidorowym (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z pieczonych warzyw z tymiankiem (250ml), piersi z indyka w sosie pomidorowym (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z pieczonych warzyw z tymiankiem (250ml), piersi z indyka w sosie pomidorowym (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z pieczonych warzyw z tymiankiem (250ml), pulpety warzywne w sosie (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Budyń czekoladowy (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), schab pieczony z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), schab pieczony z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z zacierkami (250ml), kotlecik dyniowo - cukiniowy (80g), kasza kuskus (100g), warzywa ratatouille z prażonymi migdałami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa koperkowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kotlecik dyniowo - cukiniowy (80g), kasza kuskus (100g), warzywa ratatouille z prażonymi migdałami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa z makaronem bg (250ml), kotlecik dyniowo - cukiniowy (80g), kasza jaglana (100g), warzywa ratatouille z prażonymi migdałami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa koperkowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), kotlecik dyniowo - cukiniowy (80g), kasza kuskus (100g), warzywa ratatouille z prażonymi migdałami (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Koktajl truskawkowy (100g), ciasteczka owsiane (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Koktajl owocowy (100g), ciasteczka owsiane (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Koktajl owocowy (100g), ciasteczka bg (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Koktajl owocowy (100g), ciasteczka owsiane (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), serek biały typu almette z ziołami (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

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

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

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

**Obiad: Zupa fasolowa po staropolsku (250ml), makaron z kurczakiem i ananasem (160g), surówka z sałaty lodowej i papryki (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa fasolowa po staropolsku (250ml), makaron z kurczakiem i ananasem (160g), surówka z sałaty lodowej i papryki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa fasolowa po staropolsku (250ml), makaron bg z kurczakiem i ananasem (160g), surówka z sałaty lodowej i papryki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Wegańska zupa fasolowa (250ml), makaron z warzywami (160g), surówka z sałaty lodowej i papryki (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

## Czwatek

**Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet z soczewicy (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet z soczewicy (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet z soczewicy (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), leniwe (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kluseczki (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), bg kluseczki (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kluseczki (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło, szynka (30g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), szynka (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), szynka (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka orkiszowa (50g), pasta (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie:** Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

**Obiad:** Rosół z makaronem (250ml), ryba na parze w sosie koperkowo – cytrynowym (80g), puree ziemniaczane (100g) surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z makaronem (250ml), ryba na parze w sosie koperkowo – cytrynowym (80g), puree ziemniaczane (100g) surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba na parze w sosie koperkowo – cytrynowym (80g), puree ziemniaczane (100g) surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), puree ziemniaczane (100g) surówka colesław (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka z rodzynką (60g), masło, dżem, twarożek na słodko (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka z rodzynką (60g), dżem, pasta na słodko (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), dżem, pasta na słodko (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynką (60g), dżem, pasta na słodko (40g), kompot (200ml)