

## Menu IV 28.01-01.02.2019

### Poniedziałek

**Śniadanie:** Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z pieczonej pietruszki (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Chleb razowy (50g), twaróg, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie:** Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bananowa kasza jaglana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa zacierkowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa zacierkowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna z makaronem bg nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa zacierkowa (250ml), klopsik warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka zimowa (200ml)

**Podwieczorek:** Ciasto marchewkowe (60g), owoc (100g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto marchewkowe (60g), owoc (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto marchewkowe (60g), owoc (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto marchewkowe (60g), owoc (100g), herbatka zimowa (200ml)

## Środa

**Śniadanie:** Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywnym (160g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa kalafiorowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Bułka (50g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie:** Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (soczewica) (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza pęczak (100g), ogórek kiszony (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza pęczak (100g), ogórek kiszony (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kolorowy gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), ogórek kiszony (80g), herbatka zimowa (200ml)

**Podwieczorek:** Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), herbatka zimowa (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Musli (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

**Obiad: Rosół (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Rosół (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Galaretka z truskawkami (120g), chałka (60g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Galaretka z truskawkami (120g), bezmleczna bułka (60g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Galaretka z truskawkami (120g), bezmleczna, bg bułka (60g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Galaretka z truskawkami (120g), chałka (60g), kompot (200ml)