

## Menu I 13-16.11.2018

### Wtorek

**Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ryż z owocami (120g), maślanka (150ml)**

Dieta BM – Ryż z owocami (120g), koktajl owocowy (150ml)

Dieta BMG – Ryż z owocami (120g), koktajl owocowy (150ml)

Dieta wegetariańska – Ryż z owocami (120g), maślanka (150ml)

## Środa

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa minestrone (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło (10g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka orkiszowa (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik warzywny EduChefa (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Barszcz ukraiński (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Wegetariański barszcz ukraiński (250ml), klopsiki warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Budyń czekoladowy (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

## Piątek

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

Dieta BM – Kasza manna z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Kasza manna z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół drobiowy z makaronem bg, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Racuszki drożdżowe (130g), konfitura owocowa (20g), koktajl (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne placuszki (130g), konfitura owocowa (20g), koktajl (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg placuszki (130g), konfitura owocowa (20g), koktajl (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczne placuszki (130g), konfitura owocowa (20g), koktajl (200ml)