

## Menu I 8-12.05.2017

### Poniedziałek

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

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

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

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

**Obiad:** Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (czerwona soczewica) (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twarożek „tztatzyki” (20g), szynka drobiowa (15g), herbata miętowa (200ml)**

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

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (20g), szynka drobiowa (15g), (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (cieciorka) (35g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)**

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (groszek zielony) (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)**

Dieta BMG – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)**

Dieta BMG – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (tofu) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Rosółek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko kurczaka pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)**

Dieta BMG – Rosółek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Rosółek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z czerwonej fasoli (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Wafle ryżowe (20g), hummus z ciecioriki, warzywa (60g), herbata (200ml)**

Dieta BMG – Wafle ryżowe (20g), hummus z ciecioriki, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Wafle ryżowe (20g), hummus z ciecioriki, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Wafle ryżowe (20g), hummus z ciecioriki, warzywa (60g), herbata (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie:** Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata z imbirem (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik warzywny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik warzywny (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Racuszki z jabłkami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bezmleczne, bez-jajeczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

## Piątek

**Śniadanie:** Kasza manna z kakao i bananami (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z karobem i bananami (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza kukurydziana z karobem i bananami (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z karobem i bananami (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), pasta warzywna (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Barszcz biały (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), kotlecik warzywny (soczewica, siemię lniane) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)