

## Menu V 19-23.02.2018

### Poniedziałek

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

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

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

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami tymiarkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z białych warzyw z grzankami tymiarkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Krem z białych warzyw z grzankami bez-pszennymi (250ml), spaghetti bez-pszenne po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z białych warzyw z grzankami tymiarkowymi (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (60g), masło (10g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Bułka z rodzynkami (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Bułka bg (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynkami (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie: Płatki ryżowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Płatki ryżowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Płatki ryżowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta warzywna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki ryżowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Zupa minestrone (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza kuskus z pieczonym kalafiolem i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza jaglana z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza jaglana z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa minestrone (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza jaglana z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa minestrone (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza jaglana z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Bułka bez-pszenna/chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka grahamka (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Środa

**Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasteczko bg (50g), owoce (200g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ciasteczko bg (50g), owoce (200g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kompot (200ml)

## Czwartek

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

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

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

Dieta BMPJ – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad: Barszcz biały (250ml), kopytka (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z ogórka z cebulką i papryką (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), kopytka (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z ogórka z cebulką i papryką (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), bg kluski (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z ogórka z cebulką i papryką (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), bez-pszenne kluski (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z ogórka z cebulką i papryką (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), kopytka (100g), gulasz warzywny (80g), surówka z ogórka z cebulką i papryką (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)**

Dieta BM – Bułka z dynią (50g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Bułka bez-pszenna/chleb żytni (50g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z dynią (50g), pasztet warzywny, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

## Piątek

**Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)**

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

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

Dieta BMPJ – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

**Obiad: Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)**

Dieta BM – Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z kukurydzy z makaronem bg (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Krem z kukurydzy z makaronem bez-pszennym (250ml), kotlet panierowany (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), kotlet (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (120g), kompot (200ml)**

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

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

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

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