

## Menu II 07-11.08.2017

### Poniedziałek

**Śniadanie:** Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad:** Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet drobiowy w sosie własnym (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z białych warzyw z grzankami czosnkowymi (250ml), pulpet warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta BMJ – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z dynią (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

## Wtorek

**Śniadanie:** Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (20g), szynka żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki ryżowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański na kaszy jaglanej (250ml), makaron z sosem pomidorowo-paprykowym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda smakowa (200ml)

**Podwieczorek:** Kisiel owocowy (150g), chrupki kukurydziane (5g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

## Środa

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (20g), pasta z zielonej soczewicy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z gruszką (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta z zielonej soczewicy (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

**Obiad:** Zupa jarzynowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z ogórka małosolnego (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek:** Ryż z jogurtem bananowo-waniliowym (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z owocami (150g), kompot (200ml)

## Czwartek

**Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)**

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

Dieta BMJ – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

**Obiad: Krem z zielonych warzyw z muszelmami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)**

Dieta BMG – Krem z zielonych warzyw z makaronem bg (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Krem z zielonych warzyw z muszelmami (250ml), gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z zielonych warzyw z muszelmami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), kalafior (80g), woda smakowa (200ml)

**Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), twarożek owocowy (20g), woda smakowa (200ml)**

Dieta BMG – Bułka bg (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Bułka z rodzynkami (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynkami (50g), dżem (20g), woda smakowa (200ml)

## Piątek

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

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

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

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

**Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)**

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

**Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)**

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

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)