

Menu III 12-16.03.2018

Poniedziałek

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

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

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z zielonych warzyw (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z zielonych warzyw (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Chleb razowy (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Chleb razowy (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Chleb razowy (50g), pasta, 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 – Ludwik, Franek P. – 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 BG – Hania – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – 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 wegetariańska – Kalina – 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 jarzynowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa jarzynowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa jarzynowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa jarzynowa (250ml), klopsik warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Rolada biszkoptowa (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczne ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BG – Hania – Bg ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczne, bez-pszenne ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Rolada biszkoptowa (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Rolada biszkoptowa (60g), owoc (100g), koktajl owocowy (200ml)

Środa

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa ogórkowa (250ml), makaron bg w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenny w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie warzywnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa ogórkowa (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa żółta (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka wieloziarnista (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułka bez-pszenna (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Czwartek

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa fasolowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa fasolowa (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z buraka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Galaretka z truskawkami (120g), ciasto drożdżowe (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bez-pszenne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bg (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto drożdżowe (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto drożdżowe (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), kotlet (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Makaron bg z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Makaron bg z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Makaron bez-pszenny z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Makaron bg z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

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