

Menu II 13-17.08.2018

Poniedziałek

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wiejska (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wiejska (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), spaghetti carbonara (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami (250ml), spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami bg (250ml), bg spaghetti carbonara (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami bg (250ml), bg spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami żytnimi (250ml), bez-pszenne spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem warzywny z grzankami bg (250ml), bg spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem warzywny z grzankami (250ml), spaghetti carbonara (160g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Chleb (50g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Chleb (50g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Chleb (50g), pasta (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), jogurt (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), jogurt (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułka bez-pszena (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka z rodzynkami (50g), jogurt (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka z rodzynkami (50g), jogurt (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Musli (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), makaron z twarogiem i owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa ogórkowa (250ml), makaron bg z twarogiem i owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenny z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), makaron z twarogiem i owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa ogórkowa (250ml), makaron z twarogiem i owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka (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. – Chleb żytni (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 (50g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z ciecioriki (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Barszcz biały (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa warzywna (250ml), mięsko z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczne ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BG – Hania – Bg ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczne, bg ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczne, bez-pszenne ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczne, bg ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ciasto z rabarborem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)