

Menu I 13-17.11.2017

Poniedziałek

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami bezpszennymi (250ml), makaron bez-pszenne w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem warzywny z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem warzywny z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna ze słonecznikiem (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa jarzynowa z makaronem bg (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa jarzynowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa jarzynowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa jarzynowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzynna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

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

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułka bez-pszenna (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka grahamka (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasztet (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Rosół z natką i makaronem (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Rosół z natką i makaronem (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Rosół z natką i makaronem bez-pszenным (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Rosół z natką i makaronem (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Ciasto bezmleczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Ciasto bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Ciasto bezmleczne, bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Ciasto bezmleczne, bez-pszenne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Ciasto bezmleczne, bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ciasto drożdżowe (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ciasto drożdżowe (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (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 jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), racuszki z jabłkami (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Kapuśniak (250ml), bezglutenowe placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bg placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bez-pszenne placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), bezmleczne, bg placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), racuszki z jabłkami (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kapuśniak (250ml), racuszki z jabłkami (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (50g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bułka bez-pszenna (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka z dynią (50g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka z dynią (50g), ser żółty, pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza bg z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza bg z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza bez-pszenka z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza bg z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Barszcz ukraiński (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Barszcz ukraiński (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Barszcz wegetariański (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Makaron bg z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Makaron bg z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Makaron bez-pszenki z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Makaron bg z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)