

Menu V 02-06.10.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BG – Hania – Kasza bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z marchewki z grzankami, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa z maselkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z marchewki z grzankami, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z marchewki z grzankami bg, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z marchewki z grzankami bg, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z marchewki z grzankami bez-pszennymi, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti bez-pszenne po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z marchewki z grzankami bg, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z marchewki z grzankami, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z marchewki z grzankami, imbiem i lubczykiem (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

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

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa jarzynowa (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza gryczana (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza gryczana (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza gryczana (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa jarzynowa (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa jarzynowa (250ml), leczo warzywne (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bezglutenowe ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczne, bezglutenowe ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczne, bez-pszenne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczne, bezglutenowe ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Hania – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli w sosie czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Czwatek

Śniadanie: Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), racuszki z jabłkami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Barszcz czerwony (250ml), bezglutenowe placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne, bezglutenowe placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne, bez-pszenne placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne, bezglutenowe placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Barszcz czerwony (250ml), racuszki z jabłkami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Barszcz czerwony (250ml), racuszki z jabłkami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta BG – Hania – Pieczywo bg (50g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Bułka grahamka (50g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bułka grahamka (50g), pasztet wegetariański, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

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

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

Dieta BG – Hania – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), powidła (15g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), powidła (15g), herbata (200ml)

Obiad: Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Grochówka (250ml), kotlecik (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Grochówka wegetariańska (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Galaretka (120g), bezmleczne ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Galaretka (120g), bg ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Galaretka (120g), bezmleczne, bg (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Galaretka (120g), bezmleczne, bez-pszenne (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Galaretka (120g), bezmleczne, bg (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)