

Menu III 16-20.07.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BG – Hania – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twaróg (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), twaróg (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), twaróg (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami żytnimi (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami (250ml), filet drobiowy w ziołach (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane (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: Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko ze szczypiorkiem (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kasza z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kasza z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Kasza bg z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kasza bg z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kasza z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kasza bg z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kasza z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kasza z owocami (150g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Środa

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Rosół z makaronem (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Rosół z makaronem bez-pszennym (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Rosół z makaronem (250ml), kotlet pożarski (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Bulion warzywny z makaronem (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z rodzynkami (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Budyń (150g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Czwartek

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

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

Dieta BG – Hania – Płatki bg z gruszką (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 z gruszką (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 jęczmienne z gruszką (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron z owocami (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Barszcz czerwony (250ml), makaron bg z owocami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bez-pszeniczny z owocami (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo-waniliowym (160g), surówka z marchewki i jabłka (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: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), tofu (20g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Zupa z młodych warzyw (250ml), mięsko panierowane (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa z młodych warzyw (250ml), ryba panierowana (80g), kasza gryczana (100g), colesław (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta BG – Hania – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), woda z owocami (200ml)