

Menu IV 25-29.06.2018

Poniedziałek

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wiejska (20g), szynka (15g), 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 wiejska (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 marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bg (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bg (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bez-pszenным (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bg (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), szynka drobiowa, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Chleb (50g), szynka drobiowa, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Chleb bg (50g), schab, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Chleb bg (50g), schab, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (50g), schab, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Chleb bg (50g), schab, pasta, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Chleb (50g), szynka drobiowa, pasta, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Chleb (50g), ser, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Ogórkowa (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenney w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

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

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

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

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

Środa

Śniadanie: Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Krupnik na bulionie warzywnym (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Makaron (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Makaron bg (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Makaron bg (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Makaron bez-pszeniczny (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Makaron bg (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli z quinoa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Płatki bez-pszenne (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), mięsko pieczone (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Musli z quinoa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Hania – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (160g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa jarzynowa (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

Dieta wegetariańska – Kalina – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek czosnkowy ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

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

Obiad: Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Grochówka (250ml), mięso pieczone (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Zupa warzywna (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ludwik, Franek P. – Grahamka (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BG – Hania – Bułka bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Liliana, Max, BMGC – Kuba B. – Bułka bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPC, bez ryb, wafli ryżowych – Miłosz K. – Chleb żytni (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zuzia, Mateusz K. – Bułka bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jan N. – Grahamka (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Grahamka (60g), pasztet warzywny, warzywa (40g), herbatka zielowo-owocowa (200ml)