

Menu III 14-18.08.2017

Poniedziałek

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

Dieta BM – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami bg (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami bg (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami bg (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krem z warzyw z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Makaron bg z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Makaron bg z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Makaron bg z musem jabłkowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), twarożek brokułowy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza kukurydziana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosół z makaronem bg (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), masło, jogurt naturalny z musem owocowym (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bułka bg (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bułka bg (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bułka bg (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wielozarnista (50g), masło, polędwiczka drobiowa, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wielozarnista (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Bułka wielozarnista (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wielozarnista (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Musli (2g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), twaróg z czerwoną soczewicą (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Musli (2g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), twaróg (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Musli (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (20g), kiełbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

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

Dieta BM – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Barszcz biały (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb marchewkowy (50g), masło, ser żółty, warzywa do pochrupania (70g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Chleb marchewkowy (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Chleb marchewkowy (50g), ser żółty, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Chleb marchewkowy (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)