

Menu II 15-19.05.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), połówka sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bułeczka bezmleczna, bez-jajeczna, bg (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa zacierkowa z koperkiem (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa zacierkowa z koperkiem nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa koperkowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa koperkowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa koperkowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa zacierkowa z koperkiem (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa zacierkowa z koperkiem nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bg ciasteczka (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bg ciasteczka (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bg ciasteczka (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata rumiankowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza jagłana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza jagłana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza jagłana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), kluseczki leniwe z bułeczką tartą (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kapuśniak (250ml), bezmleczne kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bg kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bg kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bezglutenowe, bez-jajeczne kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), kluseczki leniwe z bułeczką tartą (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata z pomarańczy i goździków (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), pasta brokułowa (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (150g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Makaron bg z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Makaron bg z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Makaron bg z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)