

Menu II 10-14.04.2017

Poniedziałek

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

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

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

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

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym z brzoskwiniami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym z brzoskwiniami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym z brzoskwiniami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym z brzoskwiniami (80g), kasza gryczana (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym z brzoskwiniami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej 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 wzdeć – 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), bułka grahamka (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), bułka grahamka (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), bułka grahamka (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), bułka grahamka (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bg ciasteczka (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bg ciasteczka (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bg ciasteczka (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Ciasteczka owsiane (50g), mix owoców (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 ze schabu panierowany (80g), mizeria (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa pomidorowa z makaronem bg, nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Murzynek (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bezmleczne ciasto (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczne, bez-jajeczne, bg ciasto (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Murzynek (60g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto (60g), owoc (100g), herbata (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), naleśniki z serem (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta BMJ – Lena – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne naleśniki z owocami (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 pieczonych buraków z grzankami (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z pieczonych buraków z grzankami (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z pieczonych buraków z grzankami bg (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z pieczonych buraków z grzankami bg (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z pieczonych buraków z grzankami bg (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z pieczonych buraków z grzankami (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z pieczonych buraków z grzankami (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami (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)