

Menu II 6-10.03.2017

Poniedziałek

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

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

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

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (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 (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 (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 (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 w sosie żurawinowym (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 (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 (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 – 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 BMG – Hania, Max, Mati K. – 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 BMGCS – Mateusz Ł. – 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 BMGJCS – Jaś N. – 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 niepowodująca wzdęć – Jan N. – Żurek (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – 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)

Podwieczorek: Ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (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 wzdeć – 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), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (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), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

Podwieczorek: Owoce (200g), 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 jaglana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – 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), gulasz warzywny z cieciorką (80g), lane kluseczki półfrancuskie (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), lane kluseczki półfrancuskie (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bg kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bg kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bg, bez-jajeczne kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), lane kluseczki półfrancuskie (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bez-jajeczne kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (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 wzdeć – 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: Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BMJ – Lena – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (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)