

Menu IV 20-24.03.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb żytni (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), szynka (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Musli (30g) na mleku (200ml), chleb żytni (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), szynka (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z białych warzyw z grzankami tymiankowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, kolorowych papryk i selera naciowego (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynką (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczna, bg bułka (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczna, bg bułka (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczna, bez-jajeczna, bg bułka (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata z cytryną (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza jagłana (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa minestrone (250ml), risotto z kukurydzą, groszkiem i gulaszem wieprzowym (160g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Owoce (200g), ciasteczka bg (50g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Owoce (200g), ciasteczka bg (50g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Owoce (200g), ciasteczka bg (50g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Owoce (200g), ciasteczka owsiane (50g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata miętowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej (15g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), dżem (20g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (15g), herbata (200ml)

Obiad: Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Grochówka (250ml), kluseczki leniwe z bułką tartą (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Grochówka (250ml), bez-mleczne kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Grochówka (250ml), bez-mleczne, bg kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Grochówka (250ml), bez-mleczne, bg kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Grochówka (250ml), bez-mleczne, bg kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), kluseczki leniwe z bułką tartą (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Grochówka (250ml), bez-mleczne kluseczki (160g), surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bezmleczne ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczne, bg ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczne, bg ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczne, bg, bez-jajeczne ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto owocowe z siemieniem lnianym (60g), kisiel (120g), herbata (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z kukurydzy z sokiem wyciśniętym z pomarańczy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

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

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Ryż z owocami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)