

Menu 27.02-03.03.2017

Poniedziałek

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

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

Obiad: Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami bg (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami bg (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami bg (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Delikatny krem warzywny z grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Kisiel (120g), herbatniki (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta warzywna (15g), herbata miętowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), schab pieczony (20g), pasta warzywna (15g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta warzywna (15g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), schab pieczony (20g), pasta warzywna (15g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

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

Środa

Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), twarożek (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

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

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

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

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Płatki bg z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem brokułowy z muszelmami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem brokułowy 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 brokułowy 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 brokułowy 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 warzywny z muszelmami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem brokułowy z muszelmami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

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

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z kardamonem (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata z imbirem (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza manna z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza jaglana z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza jaglana z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza jaglana z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza manna z kardamonem (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglana z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza manna z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosółek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, ser żółty, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Piątek

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

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

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

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

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

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

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z twarogiem i musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubus” (200ml)