

Menu I 3-07.04.2017

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-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem i sosem jogurtowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (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), twarożek „tatzyki” (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), szynka (20g), pasta warzywna (15g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa ogórkowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem naturalnym (150g), kompot (200ml)

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

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

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

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

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

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

Środa

Śniadanie: Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Jaglanka z jabłkiem (30g) wodzie (200ml), chleb bg (50g), schab wędzony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), pasta(15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosolek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko kurczaka pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rosolek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosolek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosolek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosolek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Rosolek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosolek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (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 wzdeć – 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: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata z imbirem (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G, Ludwik, Franek – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglana z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa z czerwonej soczewicy (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 – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wielozarnista (50g), szynka wędzona, ser żółty, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G, Ludwik, Franek – Bułka wielozarnista (50g), szynka wędzona, warzywa (35g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Bułka wielozarnista (50g), szynka wędzona, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wielozarnista (50g), szynka wędzona, warzywa (35g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Racuszki z jabłkami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bezmleczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczne, bez-jajeczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Racuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczne, bez-jajeczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)