

Menu I 31.07-04.08.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopočka (20g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), polędwica sopočka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bezglutenowy (50g), polędwica sopočka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Płatki kukurydziane (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopočka (20g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), polędwica sopočka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Kisiel owocowy (150g), chrupki kukurydziane (5g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), jajko ze szczypiorkiem (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), jajko ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), jajko ze szczypiorkiem (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), jogurt owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bułka bg (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bułka bg (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bułka bg (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), jogurt owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Musli (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Żurek (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa warzywna (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa warzywna (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa warzywna (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Żurek (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Wafle ryżowe, pasty/dipy, warzywa do pochrupania (150g), woda smakowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo - waniliowym (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo - waniliowym (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twarożek waniliowy (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twarożek waniliowy (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z rodzynkami (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko bg (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko bg (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko bg (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Budyń waniliowy (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)