

Menu I 8-12.05.2017

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 wzdęć – 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: Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z porów, ziemniaków i pieczonego czosnku z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią (160g), mix sałat ze szpinakiem i czerwoną papryką z sosem vinegrette (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Buleczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Buleczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Buleczka bezmleczna, bg (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Buleczka bezmleczna, bg (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Buleczka bezmleczna, bez-jajeczna, bg (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Buleczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Buleczka drożdżowa z rodzynką (60g), pasta z kaszy jaglanej z owocami (20g), herbata (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twarożek „tatzyki” (20g), szynka drobiowa (15g), herbata miętowa (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (20g), szynka drobiowa (15g), (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 wzdęć – 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: Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Kisiel (120g), owoce zapiekane z cynamonem (100g), 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: Rosółek 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 – Rosółek 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. – Rosółek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BMJ – Lena – Rosółek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Wafle ryżowe (20g), pasta paprykowa, warzywa (60g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Wafle ryżowe (20g), hummus z cieciorci, warzywa (60g), herbata (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), 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), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), 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), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ – Lena – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (10g), pasztecik mięsny (10g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Zupa warzywna (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pulpecik na warzywach (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą z oliwek (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)

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z kakao i bananami (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Kasza manna z karobem i bananami (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Barszcz biały (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba panierowana grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Barszcz biały (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), pasta pomidorowa, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), pasty pomidorowa i z zielonego groszku, warzywa do pochrupania (60g), kompot (200ml)