

Menu V 4-05.05.2017

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (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), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Płatki bg z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Płatki bg z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Krem z pomidorów z grzankami bg (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Krem z pomidorów z grzankami bg (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Krem z pomidorów z grzankami bg (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), twarożek na słodko, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Michał, Miłosz K., Miłosz G., Ludwik, Franek – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Hania, Max, Mati K. – Chleb bg (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGCS – Mateusz Ł. – Chleb bg (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGJCS – Jaś N. – Chleb bg (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niepowodująca wzdeć – Jan N. – Bułka wieloziarnista (50g), twarożek na słodko, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Lena – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta jajeczna z rybą wędzoną (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), pasta jajeczna z rybą wędzoną (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta niepowodująca wzdęć – Jan N. – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta jajeczna z rybą wędzoną (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta BMJ – Lena – Krupnik na kaszy jaglanej (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, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

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