

Menu IV 23-26.04.2019

Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), szynka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), szynka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Bułka wieloziarnista (50g), szynka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik (250ml), gulasz mięsny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krupnik (250ml), gulasz mięsny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), gulasz mięsny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), gulasz mięsny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Krupnik (250ml), gulasz mięsny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik na bulionie warzywnym (250ml), gulasz warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Makaron (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Makaron bg (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli z quinoa (30g), na jogurcie naturalnym (150g), chleb razowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli z quinoa (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), mięsko pieczone (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Płatki bg (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Musli z quinoa (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), mięsko pieczone (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Musli z quinoa (30g), na jogurcie naturalnym (150g), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (160g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Zupa jarzynowa (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta niewzdymająca – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek czosnkowy ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta warzywna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta niewzdymająca – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z cieciorki z grzankami bg (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Krem warzywny z grzankami bg (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Krem warzywny z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z cieciorki z grzankami (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (60g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMGC, niewzdymająca – Chleb bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta niewzdymająca – Chleb (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb (60g), pasztet warzywny, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)