

Menu III 27.11-01.12.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik wegetariański na kaszy jaglanej (250ml), potrawka warzywna w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa makaronem (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa makaronem nie-zabielana (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa makaronem (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chleb razowy (50g), masło (10g), sałatka warzywna (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Chleb razowy (50g), sałatka warzywna (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb razowy (50g), sałatka warzywna (40g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka grahamka (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta jajeczna (15g), herbata (200ml)

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

Obiad: Rozgrzewający krem z fasoli i grochu z majerankiem (250ml), kotlecik rybko-szpinakowy (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rozgrzewający krem z fasoli i grochu z majerankiem (250ml), kotlecik rybko-szpinakowy (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Rozgrzewający krem z fasoli i grochu z majerankiem (250ml), kotlecik rybko-szpinakowy (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Jabłka pod kruszonką (120g), koktajl (200ml)

Dieta BM – Jabłka zapiekane (120g), koktajl (200ml)

Dieta wegetariańska – Jabłka zapiekane (120g), koktajl (200ml)