

Menu I 13-17.11.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki owsiane (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara z indykiem gotowanym na parze (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem ziemniaczano kalafiorowy ze szczypiorkiem z grzankami (250ml), makaron w sosie marinara (160g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Budyń z sokiem wiśniowym (120g), wafle ryżowe/chrupki (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna ze słonecznikiem (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa jarzynowa z zacierkami nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa jarzynowa z zacierkami (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

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

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

Środa

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

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

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

Obiad: Rosół z natką i makaronem (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z natką i makaronem (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ciasto bezmleczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto drożdżowe (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), racuszki z jabłkami (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), bezmleczne placuszki (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kapuśniak (250ml), racuszki z jabłkami (160g), surówka z selera (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bułka z dynią (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka z dynią (50g), ser żółty, pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Barszcz ukraiński (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz wegetariański (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), kotlecik (80g), ryż (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z truskawkami (120g), kompot (200ml)