

Menu V 6-10.11.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa z maselkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chleb marchewkowy (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Chleb marchewkowy (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb marchewkowy (50g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa jarzynowa (250ml), leczo (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa jarzynowa (250ml), leczo (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

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

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

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ bez ryb, banana – Owsianka z żurawiną (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), leniwe (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne kluseczki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz czerwony (250ml), leniwe (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka grahamka (50g), pasztet wegetariański, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), powidła (15g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), powidła (15g), herbata (200ml)

Obiad: Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Grochówka wegetariańska (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Grochówka (250ml), kotlecik (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Galaretka (120g), bezmleczne ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Galaretka (120g), bezmleczne, bez-jajeczne ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)