

Menu IV 08-12.01.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonym słonecznikiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z pieczonej pietruszki (250ml), pierś z kurczaka gotowana na parze (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonym słonecznikiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z pieczonej pietruszki (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonym słonecznikiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń czekoladowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), konfitura z pieczonych owoców (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), konfitura z pieczonych owoców (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Budyń czekoladowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), konfitura z pieczonych owoców (20g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Bananowa kasza manna (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bananowa kasza manna (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Bananowa kasza manna (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, bananów – Kasza manna (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa zacierkowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka z czerwonej kapusty i ogórka kiszzonego (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa zacierkowa (250ml), klopsik mięsno-warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka z czerwonej kapusty i ogórka kiszzonego (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa zacierkowa (250ml), klopsik warzywny w sosie (80g), ryż mieszany (100g), surówka z czerwonej kapusty i ogórka kiszzonego (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe z płatkami migdałowymi (60g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ciasto bezmleczne (60g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto marchewkowe z płatkami migdałowymi (60g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMJ – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (60g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z makreli i ogórka (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ, bez ryb, bananów – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), schab pieczony z tymiankiem i rozmarynem (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), schab pieczony z tymiankiem i rozmarynem (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa pieczone z ziołami (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z owocami i cynamonem (120g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Barszcz ukraiński (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), kolorowy gulasz z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Galaretka z truskawkami (120g), rolada biszkoptowa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Galaretka z truskawkami (120g), rolada bezmleczna (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Galaretka z truskawkami (120g), rolada biszkoptowa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMJ – Galaretka z truskawkami (120g), ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem, ogórkiem i kielkami (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, bananów – Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (250ml), kotlet mięsny (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (35g), marchewka súpki (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), szynka, warzywa (35g), marchewka súpki (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (35g), marchewka súpki (40g), kompot (200ml)