

Menu I 06-10.08.2018

Poniedziałek

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

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wiejska (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z makaronem bg (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Krem z białych warzyw z makaronem bez-pszennym (250ml), klopsik mięsno-warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Krem z białych warzyw z muszelnkami (250ml), klopsik warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze pomidorów (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Budyń (150g), frużelina (20g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (150g), frużelina (20g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (150g), frużelina (20g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Bezmleczny budyń (150g), frużelina (20g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (150g), frużelina (20g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza jaglana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Kasza jaglana z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza jaglana z rodzynkami (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta z warzyw strączkowych (15g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (250ml), makaron w sosie ziołowym z kurczakiem (160g), surówka z sałaty i rzodkiewki z jogurtem naturalnym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron w sosie ziołowym z kurczakiem (160g), surówka z sałaty i rzodkiewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie ziołowym z kurczakiem (160g), surówka z sałaty i rzodkiewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenny w sosie ziołowym z kurczakiem (160g), surówka z sałaty i rzodkiewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa koperkowa z ryżem nie-zabielana (250ml), makaron w sosie warzywno - ziołowym (160g), surówka z sałaty i rzodkiewki (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (150g), owoce (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka drobiowa (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta z makreli i ogórka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Zupa minestrone (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Zupa minestrone (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z buraczków (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), warzywa do pochrupania (40g), dipy (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), polędwica sopocka (20g), warzywa do pochrupania (40g), dipy (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), dipy (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), dipy (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Chleb (50g), pasta (20g), warzywa do pochrupania (40g), dipy (20g), woda z owocami (200ml)

Czwartek

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

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

Dieta BMG – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki ryżowo – jaglane z owocami (30g), na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Rosół (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z jabłkiem i cynamonem (150g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

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

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

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód/powidła (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krem marchewkowo-porowy z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Krem marchewkowo-porowy z grzankami (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Krem marchewkowo-porowy z grzankami bg (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Krem marchewkowo-porowy z grzankami bez-pszennymi (250ml), ryba gotowana na parze z emulsją cytrynową (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Krem marchewkowo-porowy z grzankami (250ml), gulasz warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Bułka (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Bułka (50g), szynka, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Bułka (50g), pasta, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)