

Menu III 05-09.02.2018

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 BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (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 BMG – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – 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 BMG – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta 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 BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Grochówka (250ml), potrawka warzywna (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb razowy (50g), szynka, warzywa (40g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Chleb razowy (50g), pasta, warzywa (40g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Środa

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

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

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

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

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z muszelkami nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Pudding z kaszy jaglanej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), 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 BMG – Kasza kukurydziana z jabłkiem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BM – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron bg (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa koperkowa nie-zabielana (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 BMG – Bułka bg (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

Piątek

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

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

Dieta BMG – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta jajeczna (15g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), mięsko panierowane (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

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

Dieta BMG – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)