

Menu III 14-18.08.2017

Poniedziałek

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

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

Dieta BMJ – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMP – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami bez-pszennymi (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki drobiowo-wieprzowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), kuleczki warzywne w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brokuły i fasolka szparagowa gotowane na parze (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMP – Makaron bez-pszeniczny z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z sosem wiśniowym (150g), woda smakowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), twarożek brokułowy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb żytni (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), mięsko pieczone (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMP – Rosół z makaronem bez-pszennym (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Rosół z makaronem (250ml), kotlet schabowy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), masło, jogurt naturalny z mussem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Bułka bez-pszenna (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl owocowy (100g), woda smakowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), bananowa pasta z kaszy jaglanej (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), warzywa po chińsku (80g), ryż (100g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło, polędwiczka drobiowa, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), polędwiczka drobiowa, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Musli (2g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), twarożek z czerwoną soczewicą (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMP – Płatki bez-pszenne (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta BMJ – Musli (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa, herbata (200ml)

Dieta wegańska – Musli (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (35g), warzywa, herbata (200ml)

Obiad: Barszcz biały (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMP – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), ryba po grecku (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz biały nie-zabielany (250ml), warzywa duszone (80g), kasza pęczak (100g) ogórek małosolny (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb marchewkowy (50g), masło, ser żółty, warzywa do pochrupania (70g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Chleb marchewkowy (50g), polędwica sopocka, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Chleb marchewkowy (50g), pasta, warzywa do pochrupania (60g), woda smakowa (200ml)