

Menu II 15-19.05.2017

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 z cytryną (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (grozdek zielony) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie pieczeniowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem marchewkowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczone warzywa z soczewicą (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa zacierkowa z koperkiem (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa zacierkowa z koperkiem nie-zabielana (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa zacierkowa z koperkiem nie-zabielana (250ml), potrawka warzywna z cieciorką (80g), ryż (100g), fasolka szparagowa z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bg ciasteczka (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ciasteczka owsiane (50g), budyń czekoladowy z sokiem owocowym (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata rumiankowa (200ml)

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

Dieta BMJ – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), pasta (cieciorka) (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BMJ – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik z czerwonej soczewicy (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka (120g), mix owoców (100g), chrupki kukurydziane (10g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik warzywny (soczewica zielona) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), kluseczki leniwe z bułeczką tartą (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bg kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Kapuśniak (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kapuśniak (250ml), bezmleczne kluseczki (160g), marchewka z jabłkiem i rodzynkami (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasty(soczewica czerwona), warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata z pomarańczy i goździków (200ml)

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

Dieta BMJ – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), pasta brokułowa (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta brokułowa (fasolka szparagowa) (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z kalafiora (250ml), kotlecik warzywny (groszek zielony) (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)