

Menu III 18-21.04.2017

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata owocowa (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Krem z pomidorów z zacierkami (250ml), ragout wieprzowe (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej, porów i kukurydzy (80g), herbata zielona (200ml)

Dieta BM – Krem z pomidorów z zacierkami (250ml), ragout wieprzowe (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej, porów i kukurydzy (80g), herbata zielona (200ml)

Dieta BMG – Krem z pomidorów z makaronem bg (250ml), ragout wieprzowe (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej, porów i kukurydzy (80g), herbata zielona (200ml)

Dieta BMJ – Krem z pomidorów z zacierkami (250ml), ragout wieprzowe (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej, porów i kukurydzy (80g), herbata zielona (200ml)

Dieta wegańska – Krem z pomidorów z zacierkami (250ml), ragout warzywne (fasolka szparagowa) (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej, porów i kukurydzy (80g), herbata zielona (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), mix owoców (100g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń waniliowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), mix owoców (100g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń waniliowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), mix owoców (100g), herbata owocowa (200ml)

Dieta BMJ – Bezmleczny budyń waniliowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), mix owoców (100g), herbata owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń waniliowy (120g), wafle ryżowe/chrupki kukurydziane (10g), mix owoców (100g), herbata owocowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z czerwonej fasoli z tymiankiem i bazylią (15g), warzywa (20g), herbata rumiankowa (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z czerwonej fasoli z tymiankiem i bazylią (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z czerwonej fasoli z tymiankiem i bazylią (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z czerwonej fasoli z tymiankiem i bazylią (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), pasta z czerwonej fasoli z tymiankiem i bazylią (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), spaghetti w sosie pomidorowym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynką (60g), maselko (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczna, bg bułka (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynką (60g), owoc (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (ciociorka) (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (ciociorka) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z natką i makaronem bg (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Rosół z natką i makaronem (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (czerwona soczewica) (80g), ziemniaki (100g), surówka ze świeżego ogórka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, szynka wędzona, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), schab, szynka wędzona, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab, szynka wędzona, warzywa (40g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), schab, szynka wędzona, warzywa (40g), herbata (200ml)

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

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), twarożek na słodko (20g), dżem (20g), herbata z pomarańczą (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb obg (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z owocami (30g), na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta (grozdek zielony) (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), kotlecik rybny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), kotlecik rybny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), kotlecik rybny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), kotlecik rybny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), kotlecik warzywny (biała fasola) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z truskawkami (160g), kompot (200ml)