

Menu III 18-22.09.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z owocami (30g) na wodzie (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem marchewkowy z prażonym słonecznikiem (250ml), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z natką (80g), ryż mieszany (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem, porem i koperkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem marchewkowy z prażonym słonecznikiem (250ml), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z natką (80g), ryż mieszany (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem, porem i koperkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem marchewkowy z prażonym słonecznikiem (250ml), gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z natką (80g), ryż mieszany (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem, porem i koperkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem marchewkowy z prażonym słonecznikiem (250ml), gołąbki warzywne bez zawijania w sosie pomidorowym z natką (80g), ryż mieszany (100g), surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem, porem i koperkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), bułka z rodzynkami (60g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), bułka z rodzynkami (60g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), bułka bezglutenowa (60g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (120g), bułka z rodzynkami (60g), mix owoców (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Owsianka z daktylami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone (250ml), pesto brokułowo-bazyliowe z pestkami dyni z makaronem penne (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), pesto brokułowo-bazyliowe z pestkami dyni z makaronem penne (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), pesto brokułowo-bazyliowe z pestkami dyni z makaronem bg (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa minestrone (250ml), pesto brokułowo-bazyliowe z pestkami dyni z makaronem penne (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kasza kuskus z pomarańczami i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kasza kuskus z pomarańczami i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z pomarańczami i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kuskus z pomarańczami i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krupnik (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło, serek z ziołami typu almette, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

Czwatek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik EduChefa (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik warzywny EduChefa (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz biały (250ml), chrupiące kotleczki z dodatkiem soczewicy (80g), kasza gryczana (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), chrupiące kotleczki z dodatkiem soczewicy (80g), kasza gryczana (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), chrupiące kotleczki z dodatkiem soczewicy (80g), kasza gryczana (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański na kaszy jaglanej (250ml), kotleczek warzywny z dodatkiem soczewicy (80g), kasza gryczana (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

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

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

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

Piątek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba po grecku (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z białej kapusty i ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba po grecku (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z białej kapusty i ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół drobiowy z makaronem bg, marchewką i natką (250ml), ryba po grecku (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z białej kapusty i ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), warzywa po grecku (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z białej kapusty i ogórka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto owsiane z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bezjajeczne ciasto owsiane z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)