

Menu III 21-25.01.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z warzyw strączkowych (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z warzyw strączkowych (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z warzyw strączkowych (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z warzyw strączkowych (zielony groszek) (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka (60g), masło (10g), dżem (20g), owoc (jabłko) (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka (60g), dżem (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki ryżowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta rybna (20g), mięso pieczone (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki ryżowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta rybna (20g), mięso pieczone (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki ryżowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta rybna (20g), mięso pieczone (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki ryżowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza kuskus z pieczonym kalafiolem i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza kuskus z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza jaglana z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa ogórkowa (250ml), kotlet warzywny (soczewica) (80g), kasza kuskus z pieczonymi warzywami i pestkami dyni (100g), surówka wielowarzywna (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), twaróg (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Chleb (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/sałata) (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej z bananami (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z indyka i mięsa wołowego (250ml), nóżka kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (fasola) (80g), kasza gryczana (100g), mizeria (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kisiel do picia (wyrób własny) (200ml)

Dieta BM – Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMG – Ciasteczko bg (50g), owoce (200g), kisiel do picia (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasteczko owsiane (50g), owoce (200g), kisiel do picia (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krupnik (250ml), kopytka (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), kopytka (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), bg kluski (100g), gulasz wieprzowy (80g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), kopytka (100g), gulasz warzywny (cieciorka) (80g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), pasztet (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata) (20g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Bułka z dynią (50g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), pasztet, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka z dynią (50g), pasztet warzywny (soczewica), warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (wyrób własny) (15g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z kukurydzy z makaronem bg (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z kukurydzy z muszelkami (250ml), kotlet warzywny (fasola) (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (120g), kompot (200ml)

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

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

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