

Menu III 22-26.10.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem wielowarzywny z pestkami dyni (250ml), potrawka z kurczaka (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem wielowarzywny z pestkami dyni (250ml), potrawka z kurczaka (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem wielowarzywny z pestkami dyni (250ml), potrawka z kurczaka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem wielowarzywny z pestkami dyni (250ml), potrawka warzywna (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło (10g), szynka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), szynka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka orkiszowa (50g), pasta (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z twarogu i warzyw (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z twarogu i warzyw (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), makaron w sosie szpinakowym (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie szpinakowym (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie szpinakowym (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa kalafiorowa (250ml), makaron w sosie szpinakowym (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), owoc (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), owoc (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), owoc (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczny budyń (120g), owoc (100g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), mięsko pieczone (20g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), jajko na twardo ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kurczak pieczony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), pasty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), pasty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), pasty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Owsianka (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Owsianka (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa krem z dyni (250ml), pulpety mięsno-warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa krem z dyni (250ml), pulpety mięsno-warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa krem z dyni (250ml), pulpety mięsno-warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa krem z dyni (250ml), pulpety warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami i jogurtem (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)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), dżem (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 ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz czerwony (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chalka (60g), maślanka (150g)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto (60g), bezmleczny koktajl (150g)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto (60g), bezmleczny koktajl (150g)

Dieta wegetariańska – Bezmleczne ciasto (60g), maślanka (150g)