

Menu II 13-17.08.2018

Poniedziałek

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

Dieta BM – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wiejska (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMP – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i czosnku z grzankami (250ml), spaghetti carbonara (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami (250ml), spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami bg (250ml), bg spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami żytnimi (250ml), bez-pszenne spaghetti carbonara nie-zabielane (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Krem z czerwonej soczewicy z grzankami (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Chleb (50g), pasta (20g), warzywa (20g), woda z owocami (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka drobiowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), jogurt (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Bułka bez-pszena (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynkami (50g), koktajl bezmleczny (100g), dżem (20g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMP – Płatki bez-pszenne (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Musli (30g), na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z kaszy jaglanej (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), makaron z twarogiem i owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszenny z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z cieciorki (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z cieciorki (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Barszcz biały (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Zupa warzywna (250ml), ryba po grecku (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), ogórek małosolny (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Ciasto z rabarbarem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BM — Bezmleczne ciasto z rabarbarem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z rabarbarem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta BMP – Bezmleczne, bez-pszenne ciasto z rabarbarem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z rabarbarem (60g), owoce (100g), kisiel do picia (200ml)