

Menu II 14-18.01.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane (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 – Płatki owsiane (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 – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw z grzankami bg (250ml), pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z białych warzyw z grzankami (250ml), pulpeciki warzywne (soczewica) w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina (20g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), wędlina (20g), warzywa 20g, kompot (200ml)

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

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

Wtorek

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

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

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

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

Obiad: Kartoflanka (250ml), makaron z kurczakiem, pesto i rukolą (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Kartoflanka (250ml), makaron z kurczakiem, pesto i rukolą (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Kartoflanka (250ml), makaron bg z kurczakiem, pesto i rukolą (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kartoflanka wegetariańska (250ml), makaron z pesto i rukolą (160g), surówka z marchewki i jabłka (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Kasza jagłana z musem malinowym, gruszkami, rodzynkami i cynamonem (160g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Kasza jagłana z musem malinowym, gruszkami, rodzynkami i cynamonem (160g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Kasza jagłana z musem malinowym, gruszkami, rodzynkami i cynamonem (160g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza jagłana z musem malinowym, gruszkami, rodzynkami i cynamonem (160g), herbatka zimowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), jajko na twardo (20g), schab pieczony (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), jajko na twardo (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Rosół (250ml), gulasz z dynią i pomarańczami (80g), ryż (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół (250ml), gulasz z dynią i pomarańczami (80g), ryż (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół (250ml), gulasz z dynią i pomarańczami (80g), ryż (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz z dynią i pomarańczami (ciociorka) (80g), ryż (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (mandarynka/jabłko) (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (mandarynka/jabłko) (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczny budyń (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (mandarynka/jabłko) (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z suszonymi owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa – 2 rodzaje (ogórek/ogórek kiszony/papryka/pomidor/rzodkiewka/salata (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z suszonymi owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe z suszonymi owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (soczewica) (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), kluseczki szpinakowe z sosem czosnkowo-bazyliowym (160g), surówka z buraków (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa fasolowa (250ml), kluseczki szpinakowe (160g), surówka z buraków (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa fasolowa (250ml), kluseczki szpinakowe bg (160g), surówka z buraków (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa fasolowa (250ml), kluseczki szpinakowe (160g), surówka z buraków (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), szynka (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb (50g), ser żółty (20g), warzywa do pochrupania (40g), herbatka zimowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), dżem (20g), twaróg (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), dżem (20g), pasta owocowa na kaszy jaglanej (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe (200ml), chleb bg (50g), dżem (20g), pasta owocowa na kaszy jaglanej (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), dżem (20g), twaróg (15g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa minestrone z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa minestrone z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszanej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką (60g), owoce (banan/gruszka) (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami i kruszonką (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z owocami i kruszonką (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczne ciasto z owocami i kruszonką (60g), owoce (100g), kompot (200ml)