

Menu II 5-09.03.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), poledwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), makaron z kurczakiem i ananasem (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), makaron z kurczakiem i ananasem (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), makaron bg z kurczakiem i ananasem (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bez-pszennymi (250ml), makaron bg z kurczakiem i ananasem (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), makaron z warzywami (160g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), twarożek na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynkami (60g), pasta na słodko (20g), kisiel (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Grochówka (250ml), schab pieczony z sosem cebulowym (80g), kasza pęczak (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), schab pieczony (80g), kasza pęczak (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), schab pieczony (80g), kasza gryczana (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Grochówka (250ml), schab pieczony (80g), kasza pęczak (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Grochówka wegańska (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza pęczak (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty, szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb razowy (50g), szynka, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Chleb razowy (50g), tofu, pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta warzywna (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta warzywna (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z muszelkami (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z muszelkami nie-zabielana (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BMPJ – Zupa pomidorowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), kotlet drobiowy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z muszelkami nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BM – Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Pudding z kaszy jaglanej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Pudding z kaszy jaglanej (120g), frużelina (20g), chrupki (10g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Pudding z kaszy mannej (120g), frużelina (20g), chrupki/wafle ryżowe (10g), kompot (200ml)

Czwartek

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

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

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

Dieta BMPJ – Płatki jęczmienne z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki jęczmienne z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa zacierkowa (250ml), racuchy z jabłkami i jogurtem naturalnym (160g), surówka z marchewki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa zacierkowa nie-zabielana (250ml), bezmleczne placuszki z jabłkami (160g), surówka z marchewki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna z makaronem bg nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (160g), surówka z marchewki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa warzywna z makaronem bez-psennym nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bez-psenne, bez-jajeczne placuszki z jabłkami (160g), surówka z marchewki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa zacierkowa nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bezjajeczne placuszki z jabłkami (160g), surówka z marchewki (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Bułka bez-psenna (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułka grahamka (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna (15g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlecik rybny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)

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

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

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

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