

Menu II 6-10.03.2017

Poniedziałek

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

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

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (grozdek zielony) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie żurawinowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczone warzywa z soczewicą (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i sosem czosnkowym (80g), kompot (200ml)

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

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła (20g), kisiel (100g), herbata (200ml)

Wtorek

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

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), bułka grahamka (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), bułka grahamka (50g), pasta (fasola czerwona) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Żurek (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Żurek (250ml), potrawka z kurczaka z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Wegański żurek (250ml), potrawka warzywna z cieciorą (80g), ryż (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty z oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (60g), jabłko (100g), herbata (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata rumiankowa (200ml)

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

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

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pomarańczowa pasta z kaszy jaglanej (20g), pasta (cieciora) (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik ze schabu panierowany (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik z czerwonej soczewicy (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Owoce (200g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z jabłkiem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z jabłkiem (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasztecik warzywny (soczewica zielona) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), lane kluseczki półfrancuskie (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), lane kluseczki półfrancuskie (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bg kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kapuśniak (250ml), gulasz warzywny z cieciorką (80g), bez-jajeczne kluseczki (100g), brokuły gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta BMG – Chleb bg (50g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasty(soczewica czerwona), warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna (20g), warzywa (20g), herbata z pomarańczy i goździków (200ml)

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

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

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta brokułowa (fasolka szparagowa) (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Rozgrzewający krem z białej fasoli i grochu z majerankiem (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), chrzanowe puree (100g), surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z owocami (150g), kompot (200ml)