

Menu IV 29.10-02.11.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Musli z quinoa (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica wieprzowa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica wieprzowa (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 – Musli z quinoa (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z białych warzyw (250ml), spaghetti mieszane po bolońsku ze świeżymi pomidorkami i bazylią (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z białych warzyw (250ml), spaghetti mieszane po bolońsku ze świeżymi pomidorkami i bazylią (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z białych warzyw (250ml), spaghetti bg po bolońsku ze świeżymi pomidorkami i bazylią (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z białych warzyw (250ml), spaghetti mieszane w sosie warzywnym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka z dynią (50g), kielbasa żywiecka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

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

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

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab ze śliwką i morelą (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Barszcz biały (250ml), kotlet jajeczny ze szczypiorkiem i świeżym tymiankiem (80g), kuskus (100g), surówka z mixem sałat, papryką w sosie czosnkowo-koperkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa warzywna (250ml), kotlet jajeczny (80g), kuskus (100g), surówka z mixem sałat i papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), kotlet jajeczny (80g), kasza jaglana (100g), surówka z mixem sałat i papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet jajeczny (80g), kuskus (100g), surówka z mixem sałat i papryką (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami (130g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami (130g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (130g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z owocami (130g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki kukurydziane (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z pieczonego kurczaka z warzywami Julienne i makaronem (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z pieczonego kurczaka z warzywami Julienne i makaronem (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z pieczonego kurczaka z warzywami Julienne i makaronem bg (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (50g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto marchewkowe (50g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto marchewkowe (50g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Ciasto marchewkowe (50g), owoc (100g), kompot (200ml)

Piątek

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem bg nie-zabielana (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kalina – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), szynka drobiowa (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

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

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