

Menu I 08-12.10.2018

Poniedziałek

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

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

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

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

Obiad: Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), indyk w warzywach (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomarańczowa z pestkami słonecznika (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza bulgur (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), bułka z żurawiną (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), bułka (60g), owoc (100g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), bułka bezglutenowa (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kisiel (120g), bułka (60g), dżem (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Owsianka z daktylami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), pasta rybno-serowa ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka drobiowa (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Owsianka z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), pasta rybna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik (250ml), makaron z sosem warzywnym z cieciorką (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik (250ml), makaron z sosem warzywnym z cieciorką (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z sosem warzywnym z cieciorką (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik wegetariański (250ml), makaron z sosem warzywnym z cieciorką (160g), surówka z sałaty lodowej, pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z jabłkami i cynamonem (120g), maślanka (150ml)

Dieta BM – Ryż z jabłkami i cynamonem (120g), koktajl owocowy (150ml)

Dieta BMG – Ryż z jabłkami i cynamonem (120g), koktajl owocowy (150ml)

Dieta wegetariańska – Ryż z jabłkami i cynamonem (120g), maślanka (150ml)

Środa

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta wielowarzywna z sezamem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), nuggetsy z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa minestrone (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka orkiszowa (50g), masło (10g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka orkiszowa (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka orkiszowa (50g), kolorowe pasty (30g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik EduChefa (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik EduChefa (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik warzywny EduChefa (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz ukraiński nie-zabielany (250ml), klopsiki z mięsa mieszanego (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Wegetariański barszcz ukraiński (250ml), klopsiki warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Budyń czekoladowy (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczny budyń (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoc (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół drobiowy z makaronem, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół drobiowy z makaronem bg, marchewką i natką (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), ryba duszona w warzywach (80g), ziemniaki z koperkiem (100g) surówka z cykorią (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowo - owsiane (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Ciasto marchewkowo-owsiane (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)