

Menu I 18-22.03.2019

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 (200ml)

Dieta BM – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (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 – Owsianka z siemieniem lnianym i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami bg (250ml), pieczony udziec z indyka w sosie własnym (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem jarzynowy z imbirem i grzankami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Bułka drożdżowa (60g), twarożek 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 wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z kolorowych sałat i warzyw (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z kolorowych sałat i warzyw (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), potrawka wieprzowa z warzywami (80g), ryż (100g), surówka z kolorowych sałat i warzyw (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Grochówka (250ml), potrawka warzywna (80g), ryż (100g), surówka z kolorowych sałat i warzyw (80g), herbatka zimowa (200ml)

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

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

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

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

Środa

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

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

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

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z muszelnymi (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding z kaszy manny (120g), frużelina – wyrób własny (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Pudding z kaszy manny (120g), frużelina – wyrób własny (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Pudding z kaszy jaglanej (120g), frużelina – wyrób własny (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Pudding z kaszy manny (120g), frużelina – wyrób własny (20g), owoce (100g), kompot (200ml)

Czwartek

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

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

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

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

Obiad: Zupa koperkowa (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron bg (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa koperkowa (250ml), gulasz warzywny z cieciorą (80g), makaron (100g), brokuły gotowane na parze (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina (20g), warzywa (20g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

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

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

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

Piątek

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

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

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

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), ryba panierowana (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Zupa kalafiorowa (250ml), kotlet warzywny (80g), chrzanowe puree (100g) surówka z kapusty kiszonej, 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 wegetariańska – Ryż z owocami (120g), kompot (200ml)