

Menu I 23-27.04.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wiejska (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka wiejska (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 – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku z bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku z bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami bez-pszennymi (250ml), makaron bez-pszenny po neapolitańsku z bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg „tżatzyki” (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem naturalnym (150g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Płatki bg z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab wędzony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Bułeczka bez-pszena (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z kardamonem (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Kasza kukurydziana z kardamonem (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik warzywny (20g), pasta brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z twarogiem i mussem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z mussem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bg z mussem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bez-pszenicy z mussem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z mussem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), szynka (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), warzywa do pochrupania (40g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta warzywna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Wegański krupnik na kaszy jaglanej (250ml), gulasz warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (60g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto (60g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto (60g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Bezmleczne, bez-jajeczne, bez-pszenne ciasto (60g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto (60g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)