

Menu I 26.02-02.03.2018

Poniedziałek

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

Dieta BM – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab pieczony (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki owsiane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gołąbki bez zawijania (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gołąbki bez zawijania (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem wielowarzywny z grzankami bg (250ml), gołąbki bez zawijania (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Krem wielowarzywny z grzankami bez-pszennymi (250ml), gołąbki bez zawijania (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem wielowarzywny z grzankami (250ml), gołąbki bez zawijania (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), wędlina, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BMPJ – Bułka bez-pszena/chleb żytni (50g), schab pieczony, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka grahamka (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta warzywna ze słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Zupa koperkowa (250ml), potrawka z indyka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), potrawka z indyka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), potrawka z indyka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), potrawka z indyka (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), potrawka warzywna (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami (120g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami (120g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (120g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Makaron bez-pszeniczny z owocami (120g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z owocami (120g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Kasza kukurydziana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Kapuśniak (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kapuśniak (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Obiad: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab pieczony (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki wielozbożowe z rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), naleśniki z serem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), bezmleczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bg naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa pomidorowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne, bez-pszenne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bezjajeczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bez-jajeczne naleśniki z dżemem (160g), surówka z selera z rodzynkami (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), wędlina, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab pieczony, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (50g), schab pieczony, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Chleb (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Piątek

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

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

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

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

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

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), kotlet panierowany (80g), ziemniaki (100g) fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ciasto bezmleczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasto bezmleczne, bg z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne, bez-pszenne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ, bez ryb, banana – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)