

Menu 27.02-03.03.2017

Poniedziałek

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

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

Obiad: Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami bg (250ml), spaghetti po bolońsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Delikatny krem ziemniaczano-kalafiorowy ze szczypiorkiem i grzankami czosnkowymi (250ml), spaghetti (soczewica) w sosie pomidorowym (160g), surówka z kapusty pekińskiej, pomidorów, ogórków (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (120g), chrupki kukurydziane (10g), owoce (100g), herbata (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta warzywna (15g), herbata miętowa (200ml)

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

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

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

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne z indykiem (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kaszotto warzywne (grozek zielony) (160g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym (150g), kompot (200ml)

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

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

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

Środa

Śniadanie: Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), twarożek (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

Dieta BM – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta (20g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Owsianka z jabłkiem i cynamonem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (tofu) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem brokułowy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem brokułowy z muszelkami (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem brokułowy z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem brokułowy z muszelkami (250ml), brokuły gotowane na parze (soczewica, siemię lniane) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bezmleczna, bg (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa z rodzynką (60g), powidła z daktylami (20g), owoc (100g), herbata (200ml)

Czwartek

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

Dieta BM – Kasza manna z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z kardamonem (30g) na wodzie (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasta (soczewica) jaglano – brokułowa z pestkami dyni (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosolek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosolek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosolek z indyka i mięsa wołowego (250ml), kotlecik drobiowy mielony z natką pietruszki (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z czerwonej fasoli (80g), ziemniaki (100g), marchewka z groszkiem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, ser żółty, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (soczewica zielona), warzywa (35g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), twarożek ziarnisty (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta (cieciorka) (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z twarogiem i musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), makaron z musem z cieciorke na daktylach (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubuś” (200ml)

Dieta BM – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubuś” (200ml)

Dieta BMG – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubuś” (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka (120g), konfitura wiśniowa (20g), wafle ryżowe (10g), sok ala „Kubuś” (200ml)