

Menu I 3-07.04.2017

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 BG – Płatki bg (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), ser żółty (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-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem i sosem jogurtowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami bg (250ml), makaron bg po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (160g), mix sałat ze szpinakiem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z czosnkiem i grzankami (250ml), makaron po neapolitańsku ze świeżą bazylią i prażonym słonecznikiem (czerwona soczewica) (160g), mix sałat ze szpinakiem (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 BG – 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), twarożek „tatzyki” (20g), pasta warzywna (15g), herbata miętowa (200ml)

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

Dieta BG – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), twarożek „tatziki” (20g), pasta warzywna (15g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta BG – Zupa ogórkowa (250ml), ragout z indyka (80g), kasza gryczana (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout warzywne (groszek zielony) (160g), 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 BG – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), kompot (200ml)

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

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

Środa

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

Dieta BM – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), schab wędzony (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Jaglanka z gruszką i rodzynkami (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (tofu) (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosółek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko kurczaka pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosółek z makaronem i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Rosółek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosółek z makaronem bg i warzywami Julienne (250ml), udko pieczone w ziołach (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z czerwonej fasoli (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (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 BG – Bułeczka bg (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: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata z imbirem (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztecik warzywny (20g), pasta jaglano – brokułowa z pestkami dyni (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

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

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), szynka wędzona, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BG – Chleb bg (50g), szynka wędzona, ser żółty, warzywa (35g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), szynka wędzona, warzywa (35g), kompot (200ml)

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

Piątek

Śniadanie: Kasza manna z kardamonem (30g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BG – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), masło (10g), ser żółty (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), szynka (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza kukurydziana (30g), na wodzie (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta (soczewica zielona) (435g), warzywa (15g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), brokuły gotowane na parze (soczewica, siemię lniane) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Racuszki z jabłkami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BG – Bg placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bezglutenowe placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne placuszki z jabłkami (120g), kompot (200ml)