

Menu I 31.07-04.08.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki kukurydziane (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z twarogu ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bezglutenowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki kukurydziane (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami bg (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), filet drobiowy na parze z ziołami (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z marchewki, ziemniaków i pietruszki z curry i grzankami razowymi (250ml), warzywa gotowane na parze (80g), kasza pęczak (100g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Kisiel owocowy (150g), chrupki kukurydziane (5g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), jajko ze szczypiorkiem (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), jajko ze szczypiorkiem (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki owsiane z bananem (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), warzywa w sosie słodko-kwaśnym (80g), ryż (100g), surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), jogurt owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka z rodzynkami (50g), powidła (20g), koktajl owocowy do picia (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (20g), pasta z ciecierzycy (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Żurek (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza gryczana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i porów (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Wafle ryżowe, pasty/dipy, warzywa do pochrupania (150g), woda smakowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku (200ml), chleb orkiszowy (50g), masło (10g), pasztet EduChefa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet EduChefa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki jęczmienne z gruszką (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), pasztet z soczewicy (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), makaron z owocami i sosem jogurtowo - waniliowym (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron bg z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), makaron z owocami (160g) surówka z marchewki i jabłka z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), twarożek waniliowy (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

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

Dieta BMJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta z kaszy jaglanej na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta z kaszy jaglanej na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Rosół z makaronem (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), warzywa gotowane na parze (80g), ziemniaki (100g) surówka „coleslaw” (80g), woda smakowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy z rodzynkami (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko bg (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta BMJ – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (100g), ciasteczko owsiane (50g), mix owoców (100g), woda smakowa (200ml)