

Menu I 09-13.10.2017

Poniedziałek

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

Dieta BM – Musli z quinoa (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb orkiszowy (50g), szynka drobiowa (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron carbonara (160g), surówka z mixem sałat, papryką w sosie czosnkowo – koperkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron bg carbonara nie-zabielana (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z czerwonej soczewicy i marchewki ze szczypiorkiem (250ml), makaron w sosie warzywnym (160g), surówka z mixem sałat, papryką (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka z dynią (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka z dynią (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g) kielbasa żywiecka, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), schab ze śliwką i morelą (20g), twaróg (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), schab ze śliwką i morelą (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz biały (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański na kaszy jaglanej (250ml), ragout warzywne (80g), ryż (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka z rodzynkami (60g), pudding śmietankowy z laską wanilii (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułeczka z rodzynkami (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka z rodzynkami (60g), bezmleczny pudding (120g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana (30g) na wodzie (200ml), chleb bg (50g), szynka wieprzowa (20g), jajko na twardo (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna (30g) na wodzie (200ml), chleb słonecznikowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), nóżka kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), buraczki na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg, ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto marchewkowe (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Czwartek

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

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

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

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

Obiad: Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z zielonej i żółtej cukinii z makaronem bg i prażonymi migdałami (250ml), gulasz z udźca indyka w sosie (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z zielonej i żółtej cukinii z muszelkami i prażonymi migdałami (250ml), gulasz warzywny (80g), mix kasz (100g), surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, kukurydzą i porami, (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka grahamka (50g), masło (10g), szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka grahamka (50g), szynka, pasta, warzywa (50g), kompot (200ml)

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

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

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb marchewkowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb marchewkowy (50g), polędwica sopocka (20g), dżem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze z maselkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem i żurawiną (120g), kompot (200ml)