

Menu V 02-06.10.2017

Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wieprzowa (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka wieprzowa (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Obiad: Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa z maselkiem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z marchewki z grzankami bg, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z marchewki z grzankami, imbirem i lubczykiem (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chleb marchewkowy (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Chleb marchewkowy (50g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Dieta wegańska – Chleb marchewkowy (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab pieczony (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa jarzynowa (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne z kielbaską wiejską (80g), kasza gryczana (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa jarzynowa nie-zabielana (250ml), leczo warzywne (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto jogurtowe z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bezglutenowe ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (80g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), kielbasa żywiecka (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli w sosie czosnkowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe z cebulką (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z ogórka, papryki i czerwonej cebuli (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Makaron z owocami (120g), kompot (200ml)

Czwatek

Śniadanie: Owsianka z żurawiną (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne, bezglutenowe placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), bezmleczne, bezjajeczne placuszki (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta BMG – Pieczywo bg (50g), pasztet, warzywa (40g), kompot (200ml)

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

Piątek

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

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

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

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

Obiad: Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Grochówka wegańska (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), rolada biszkoptowa (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Galaretka (120g), bezmleczne ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Galaretka (120g), bezmleczne, bg (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka (120g), bezmleczne, bezjajeczne ciasto (50g), owoce (100g), kompot (200ml)