

Menu V 05-09.11.2018

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), schab (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), twarożek ze szczypiorkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem brokułowy (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem brokułowy (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem brokułowy (250ml), spaghetti bg w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem brokułowy (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Chleb (50g), ser żółty, 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 wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), paprykowy hummus z pietruszką i słonecznikiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa zacierkowa (250ml), kolorowy kociołek (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa zacierkowa nie-zabielana (250ml), kolorowy kociołek (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa zacierkowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kolorowy kociołek (80g), kasza gryczana (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa zacierkowa (250ml), kolorowy kociołek (80g), kasza pęczak z koperkiem (100g), surówka z białej i czerwonej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto czekoladowe z gruszkami (80g), kompot (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Bezmleczne ciasto z gruszkami (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), schab (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Płatki ryżowe z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), pasta z pieczonej marchewki (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), bitki wieprzowe (80g), ziemniaki (100g), kapustka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe (80g), ziemniaki (100g), kapustka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), bitki wieprzowe (80g), ziemniaki (100g), kapustka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), kapustka na ciepło (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 wegetariańska – Makaron z owocami i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Czwartek

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), schab (20g), pasta jajeczna z tuńczykiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), naleśniki z serem (160g), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), bezmleczne naleśniki z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), bezmleczne, bg naleśniki z owocami (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa ogórkowa (250ml), naleśniki z serem (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Bułka (50g), pasztet wegetariański, 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 wegetariańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg 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 wegetariańska – Grochówka wegetariańska (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z ogórka kiszzonego, pora i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding z kaszy jaglanej z owocami (130g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny pudding z kaszy jaglanej z owocami (130g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny pudding z kaszy jaglanej z owocami (130g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Pudding z kaszy jaglanej z owocami (130g), owoce (100g), kompot (200ml)