

Menu I 17-21.12.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Kasza manna z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), szynka wieprzowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMG – Kasza jaglana z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza manna z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem wielowarzywny z prażonym słonecznikiem (250ml), indyk w warzywach (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem wielowarzywny z prażonym słonecznikiem (250ml), indyk w warzywach (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem wielowarzywny z prażonym słonecznikiem (250ml), indyk w warzywach (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem wielowarzywny z prażonym słonecznikiem (250ml), gulasz warzywny (80g), ryż mieszany (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), bułka (60g), pasta owocowa (20g), mandarynki/pomarańcze (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), bułka (60g), pasta owocowa (20g), mandarynki/pomarańcze (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), bułka bg (60g), pasta owocowa (20g), mandarynki/pomarańcze (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kisiel (120g), bułka (60g), pasta owocowa (20g), mandarynki/pomarańcze (100g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Owsianka z daktylami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Owsianka z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg z daktylami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), karkówka pieczona w ziołach prowansalskich (20g), pasta jajeczna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Rosół (250ml), sznycelki z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół (250ml), sznycelki z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół (250ml), sznycelki z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (50g), masło, szynka drobiowa, warzywa (50g), kompot (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Grahamka (50g), pasta, warzywa (40g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), serek typu almette (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), serek typu almette (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa minestrone (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z sałat mieszanych (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa minestrone (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z sałat mieszanych (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa minestrone (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z sałat mieszanych (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa minestrone (250ml), ryba gotowana na parze (80g), ziemniaki z koperkiem (100g), surówka z sałat mieszanych (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kasza jaglana z gruszkami (120g), banan (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kasza jaglana z gruszkami (120g), banan (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z gruszkami (120g), banan (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza jaglana z gruszkami (120g), banan (100g), kompot (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), polędwica (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), polędwica (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet warzywny (20g), ser (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz biały (250ml), makaron w sosie pomidorowym z bazylią i pestkami dyni (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron w sosie pomidorowym z bazylią i pestkami dyni (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), makaron bg w sosie pomidorowym z bazylią i pestkami dyni (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krupnik wegetariański na kaszy jaglanej (250ml), makaron w sosie pomidorowym z bazylią i pestkami dyni (100g), fasolka szparagowa (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto korzenne z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczne ciasto z dodatkiem karobu i daktyli (50g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Mleko ryżowe (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg waniliowy (20g), miód i powidła śliwkowe (20g), herbata (200ml)

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), pierogi z kapustą (160g) surówka z marchewki i kukurydzy (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), pierogi z kapustą (160g) surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), pierogi bg z kapustą (160g) surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz czerwony (250ml), pierogi z kapustą (160g) surówka z marchewki (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)