

Menu V 4-05.05.2017

Czwartek

Śniadanie: Owsianka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb słonecznikowy (50g), masło (10g), szynka (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata malinowa (200ml)

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

Dieta BMJ – Owsianka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb słonecznikowy (50g), szynka (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z pomidorów z grzankami bg (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krem z pomidorów z grzankami (250ml), karkówka pieczona (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z pomidorów z grzankami (250ml), warzywa pieczone (cieciorka) (80g), kasza gryczana (100g), ogórek kiszony (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), twarożek na słodko, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Bułka wieloziarnista (50g), pasta, dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (soczewica), dżem (35g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g), na mleku (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta jajeczna z rybą wędzoną (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta jajeczna z rybą wędzoną (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb staropolski (50g), pasta (20g), kielbasa podsuszana (20g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g), na mleku ryżowym (200ml), chleb staropolski (50g), masło (10g), pasta (ciociorka) (40g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba gotowana na parze z warzywami (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik wegański na kaszy jaglanej (250ml), brokuły gotowane na parze (soczewica, siemię lniane) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z owocami, jogurtem naturalnym, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ryż z owocami, rodzynkami i cynamonem (150g), kompot (200ml)