

Menu V 4-08.02.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka drobiowa (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka drobiowa (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Płatki wielozbożowe (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z czerwonej soczewicy (250ml), kurczak pieczony (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z czerwonej soczewicy (250ml), kurczak pieczony (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z czerwonej soczewicy (250ml), kurczak pieczony (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z czerwonej soczewicy (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze (80g), kompot (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Bułka (50g), twaróg, warzywa (40g), kompot (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab pieczony (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek (250ml), risotto warzywne z indykiem (160g), surówka z sałat mieszanych (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa warzywna (250ml), risotto warzywne z indykiem (160g), surówka z sałat mieszanych (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), risotto warzywne z indykiem (160g), surówka z sałat mieszanych (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), risotto warzywne (160g), surówka z sałat mieszanych (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), fruzelina wiśniowa (20g), owoce (banan, mandarynka) (100g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), fruzelina wiśniowa (20g), owoce (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), fruzelina wiśniowa (20g), owoce (100g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Budyń waniliowy (120g), fruzelina wiśniowa (20g), owoce(100g), herbatka zimowa (200ml)

Środa

Śniadanie: Owsianka z suszonymi owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta jajeczna (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), pulpeciki mięsne w sosie koperkowym (80g), kasza bulgur (100g), brukselka z marchewką baby (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z makaronem (250ml), pulpeciki mięsne w sosie koperkowym (80g), kasza bulgur (100g), brukselka z marchewką baby (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z makaronem bg (250ml), pulpeciki mięsne w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), brukselka z marchewką baby (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), pulpeciki warzywne w sosie koperkowym (80g), kasza bulgur (100g), brukselka z marchewką baby (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ryż z jabłkiem, cynamonem (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ryż z jabłkiem, cynamonem (120g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (120g), kompot (200ml)

Czwartek

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

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

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

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

Obiad: Zupa ogórkowa z kaszą pęczak (250ml), makaron z twarogiem z musem owocowym (160g), surówka z selera (80g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa z kaszą pęczak nie-zabielana (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa z kaszą nie-zabielana (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera (80g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa ogórkowa z kaszą pęczak (250ml), makaron z twarogiem z musem owocowym (160g), surówka z selera (80g), herbatka zimowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka zimowa (imbir/goździki/owoce) (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), kielbasa żywiecka, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), mięso pieczone, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Chleb (50g), pasta, warzywa (40g), herbatka zimowa (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), twarożek ziarnisty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Karob (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), twarożek ziarnisty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BM – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Wegetariański rupnik na kaszy jaglanej (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g) surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (banan, gruszka) (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Kisiel (120g), chrupki/wafle (10g), owoce (100g), kompot (200ml)