

Menu I 10-14.06.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Mleko (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Mleko ryżowe/owsiane bg (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Mleko ryżowe/owsiane bg (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Mleko ryżowe/owsiane bg (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Delikatny krem ziemniaczano-cebulowy z grzankami (250ml), makaron z pesto pomidorowo-paprykowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami (250ml), makaron z pesto pomidorowo-paprykowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami bg (250ml), makaron bg z pesto pomidorowo-paprykowym słonecznikiem (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Delikatny krem ziemniaczany z grzankami (250ml), makaron z pesto pomidorowo-paprykowym (160g), warzywa gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ryż zapiekany z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ryż zapiekany z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Ryż zapiekany z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Ryż zapiekany z owocami (150g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek „tżatzyki” (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek „tżatzyki” (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa ogórkowa (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa ogórkowa nie-zabielana (250ml), ragout z mięs mieszanych (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa ogórkowa (250ml), ragout warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka z kolorowych sałat (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), owoce (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)

Środa

Śniadanie: Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta wegetariańska – Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMJ – Płatki owsiane z gruszką i rodzynkami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa kalafiorowa (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa kalafiorowa nie-zabielana (250ml), sztuka mięsa w sosie (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa kalafiorowa (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), marchewka na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń z frużeliną (140g), mix owoców na sałatkę (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń z frużeliną (140g), mix owoców na sałatkę (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń z frużeliną (140g), mix owoców na sałatkę (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Budyń z frużeliną (140g), mix owoców na sałatkę (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana z chia (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta rybna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza kukurydziana z chia (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta rybna (20g), szynka drobiowa (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza kukurydziana z chia (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta rybna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Kasza kukurydziana z chia (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z twarogiem i musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron bg z musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron z twarogiem i musem owocowym (160g), surówka z selera i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), polędwica sopocka (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka wieloziarnista (50g), pasta (20g), warzywa (20g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser żółty (20g), pasta warzywna (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Obiad: Rosół (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Rosół (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Rosół (250ml), ryba gotowana na parze po grecku (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), gulasz warzywny (80g), ryż (100g), surówka z czerwonej kapusty (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), jogurt (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), koktajl na mleku roślinnym (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), powidła z daktylami (20g), koktajl na mleku roślinnym (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułeczka drożdżowa (60g), powidła z daktylami (20g), jogurt (200ml)