

Menu IV 25-29.06.2018

Poniedziałek

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

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

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

Dieta BMPJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bg (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krem marchewkowo-imbirowy z makaronem bez-pszenным (250ml), gulasz mięsny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem marchewkowo-imbirowy z zacierkami (250ml), gulasz warzywny (80g), kasza pęczak (100g), warzywa gotowane na parze z prażonymi pestkami dyni (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), szynka drobiowa, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), szynka drobiowa, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (50g), schab, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Chleb (50g), tofu, hummus z awokado, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Płatki bg (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta na słodko (20g), dżem (15g), herbata (200ml)

Obiad: Ogórkowa (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bg w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron bez-pszeny w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), makaron w sosie słodko – kwaśnym (160g), surówka wielowarzywna ze słonecznikiem i oliwą z oliwek (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bezmleczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Bezmleczne, bez-pszenne, bez-jajeczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczne, bez-jajeczne ciasto z owocami (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Jaglanka z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta jajeczna z koperkiem (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Jaglanka z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krupnik na kaszy jaglanej (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krupnik (250ml), schab pieczony w rozmarynie (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik na bulionie warzywnym (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron (100g) z owocami i jogurtem naturalnym (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Makaron (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Makaron bez-pszeniczny (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Makaron (100g) z owocami (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Musli z quinoa (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), mięsko pieczone (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Musli z quinoa (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), mięsko pieczone (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), mięsko pieczone (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Musli z quinoa (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (20g), tofu (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (160g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kapuśniak (250ml), kotlecik z cukinii i kaszy jaglanej w sosie koperkowym (80g), kasza gryczana (100g), surówka z marchewki z chrzanem (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kruche ciasteczka (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ciasteczko bez-pszenne, bez-jajeczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ciasteczko bez-jajeczne (60g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek czosnkowy ze szczypiorkiem (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Grochówka (250ml), ryba pieczona (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Grochówka (250ml), kotlet warzywny (80g), risotto dyniowe (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Grahamka (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (60g), pasztet, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Grahamka (60g), pasztet warzywny, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)