

Menu III 14-18.05.2018

Poniedziałek

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: Krem z zielonego groszku z grzankami (250ml), pierś z indyka w sosie jogurtowym z curry (80g), makaron (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem z zielonego groszku z grzankami (250ml), pierś z indyka w sosie (80g), makaron (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z zielonego groszku z grzankami bg (250ml), pierś z indyka w sosie (80g), makaron bg (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krem z zielonego groszku z grzankami bez-pszynnymi (250ml), pierś z indyka w sosie (80g), makaron bez-pszeny (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z zielonego groszku z grzankami (250ml), gulasz warzywny (80g), makaron (100g), warzywa gotowane na parze (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

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

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

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

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

Dieta wegańska – Chleb (60g), pasta, warzywa (40g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

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

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), szynka (35g), 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), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem i natką (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Rosół z makaronem i natką (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Rosół z makaronem bg i natką (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Rosół z makaronem bez-pszenym i natką (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka colesław (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Ciasto marchewkowe (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Dieta BM – Ciasto bezmleczne (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Ciasto bezmleczne, bg (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Ciasto bezmleczne, bez-pszenne (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik mięsny (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik mięsny (20g), polędwica sopocka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMPJ – Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztecik warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Żurek z kielbaską (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Żurek z kielbaską (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa warzywna (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa warzywna (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa warzywna (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), fasolka szparagowa (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Galaretka (120g), rolada (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Galaretka (120g), ciasto bezmleczne (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Galaretka (120g), ciasto bezmleczne, bg (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Galaretka (120g), ciasto bezmleczne, bez-pszenne (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Galaretka (120g), ciasto bezmleczne, bez-jajeczne (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

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

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

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

Dieta BMPJ – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta warzywna (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), leniwe (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kluski bez-mleczne (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), kluski bez-mleczne, bg (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Zupa pomidorowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), kluski bez-mleczne, bez-pszenne (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kluski bez-mleczne (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Pudding czekoladowy z owocami (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Pudding bezmleczny z owocami (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Pudding bezmleczny z owocami (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta BMPJ – Pudding bezmleczny z owocami (120g), chrupki kukurydziane (10g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Pudding bezmleczny z owocami (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), jabłko (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg z rzodkiewką i ogórkiem (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 BMPJ – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z pomarańczowych warzyw z zacierkami (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem z pomarańczowych warzyw z zacierkami (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z pomarańczowych warzyw z makaronem bg (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Krem z pomarańczowych warzyw z makaronem bez-pszenным (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z pomarańczowych warzyw z zacierkami (250ml), pulpeciki warzywne w sosie (80g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), ser żółty, szynka wiejska, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Grahamka (60g), szynka, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), schab, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMPJ – Chleb żytni (60g), schab, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Grahamka (60g), tofu, pasta, warzywa (50g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)