

Menu III 15-19.04.2019

Poniedziałek

Śniadanie: Płatki jęczmienne (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek 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 wegetariańska – Płatki jęczmienne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek 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 wegetariańska – 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 wegetariańska – 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 wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Zupa warzywna (250ml), kotlecik z kalafiora (80g), mix kasz (100g), surówka wielowarzywna (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 wegetariańska – Ciasto bezmleczne (60g), kisiel (120g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – 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 wegetariańska – Kasza jaglana z owocami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztecik warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Podwieczorek: Galaretka (120g), ciasto biszkoptowe (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 wegetariańska – Galaretka (120g), ciasto bezmleczne (50g), owoce (100), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMJ – 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 wegetariańska – Musli (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta warzywna (20g), ser (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 wegetariańska – Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), leniwe (160g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Grahamka (60g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BM – Grahamka (60g), szynka, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (60g), schab, warzywa (40g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Grahamka (60g), ser żółty, warzywa (40g), kompot (200ml)

Piątek

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

Obiad: Ogórkowa (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Ogórkowa nie-zabielana (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Ogórkowa (250ml), pulpeciki rybne w sosie koperkowym (80g), ryż (100g), surówka colesław (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

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

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

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

Dieta wegetariańska – Pudding bezmleczny z owocami (120g), chrupki kukurydziane/wafle ryżowe (10g), jabłko (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)