

Menu II 08-12.04.2019

Poniedziałek

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

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

Obiad: Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), kalafior i brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), kalafior i brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z cukinii i dyni z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), kalafior i brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), kalafior i brokuły gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Budyń waniliowy (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta z białej fasoli i czosnku (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Wiosenna zupa koperkowa (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Wiosenna zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Wiosenna zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza jaglana (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Wiosenna zupa koperkowa (250ml), kotlecik jajeczny ze szczypiorkiem (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Dieta BMJ – Wiosenna zupa koperkowa nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), kasza kuskus (100g), surówka z ogórka kiszzonego i jabłka (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułeczka drożdżowa (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułeczka bg (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułeczka drożdżowa (60g), twarożek na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Bananowa kasza manna (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), polędwica sopocka (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegetariańska – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), ser (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa fasolowa (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Makaron bg z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Makaron z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Czwartek

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

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

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

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

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), leczo (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Barszcz czerwony (250ml), leczo warzywne (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Bułka wieloziarnista (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka słupki (40), kompot (200ml)

Dieta BM – Bułka wieloziarnista (50g), szynka, warzywa (40g), marchewka słupki (40), kompot (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), marchewka słupki (40), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska – Bułka wieloziarnista (50g), ser żółty, warzywa (40g), marchewka słupki (40), kompot (200ml)

Piątek

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

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszanej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszanej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z ryżem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszanej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegetariańska – Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszanej (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Racuszki z jabłkami (130g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BM – Racuszki z jabłkami (130g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczne, bg placuszki (130g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta wegetariańska – Racuszki z jabłkami (130g), koktajl owocowy (200ml)