

Menu II 11-15.06.2018

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 BMP – Płatki bez-pszenne (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Krem z cukinii i dyni z grzankami i prażonymi migdałami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Krem z cukinii i dyni z grzankami bg (250ml), spaghetti bg po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMP – Krem z cukinii i dyni z grzankami żytnimi (250ml), spaghetti bez-pszenne po bolońsku (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Krem z cukinii i dyni z grzankami (250ml), spaghetti w sosie warzywnym (160g), surówka z pomidorów, papryki i czerwonej cebuli (80g), herbata ziołowo-owocowa (200ml)

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

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

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

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

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (120g), frużelina (20g), owoce (100g), herbata 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 BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta z białej fasoli i czosnku (20g), schab z morelą (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

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

Dieta wegańska – Wiosenna zupa koperkowa z ryżem 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 BMP – Bułeczka bez-pszena (60g), pasta na słodko (20g), owoc (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Bułeczka drożdżowa (60g), pasta 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 BMP – Bananowa kasza kukurydziana (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (20g), pasta z papryki, batata i awokado (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Bananowa kasza manna (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (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 BMP – Zupa fasolowa (250ml), sznycelek z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), młoda kapustka z koperkiem na ciepło (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – 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 BMP – Makaron bez-pszenny z owocami i cynamonem (160g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – 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 BMP – Płatki bez-pszenne (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztecik mięsny (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Obiad: Barszcz czerwony (250ml), leczo z wiejską kielbaską (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 BMP – Barszcz czerwony nie-zabielany (250ml), leczo (80g), kasza gryczana (100g), surówka wielowarzywna (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Barszcz czerwony nie-zabielany (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 BMP – Chleb żytni/bułka bez-pszena (50g), schab, warzywa (40g), marchewka słupki (40), kompot (200ml)

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

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twaróg (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 BMP – 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: Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BM – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMG – Zupa pomidorowa z makaronem bg nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta BMP – Zupa pomidorowa z makaronem bez-pszennym nie-zabielana (250ml), ryba panierowana (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Dieta wegańska – Zupa pomidorowa z makaronem nie-zabielana (250ml), kotlecik warzywny (80g), ziemniaki (100g), brokuły, kalafior gotowane na parze (80g), herbatka ziołowo-owocowa (200ml)

Podwieczorek: Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta BM – Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

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

Dieta BMP – Ciasteczko bg (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)

Dieta wegańska – Ciasteczko owsiane (60g), owoce (100g), koktajl owocowy (200ml)