

Menu V 30.07-03.08.2018

Poniedziałek

Śniadanie: Kawa zbożowa (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), szynka wiejska (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

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

Obiad: Zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml), piersi indyka pieczone z rozmarynem (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml), piersi indyka pieczone z rozmarynem (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml), piersi indyka pieczone z rozmarynem (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml), piersi indyka pieczone z rozmarynem (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Zupa ziemniaczana z koperkiem (250ml), kotlet warzywny (80g), kasza gryczana (100g), warzywa gotowane (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Budyń czekoladowy z sosem owocowym (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Bezmleczny budyń (150g), owoce (100g), woda z owocami (200ml)

Wtorek

Śniadanie: Musli (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasta rybno-jajeczna (20g), ser żółty (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

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

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

Dieta wegańska – Musli (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasta (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Zupa grochowa (250ml), makaron z warzywami (160g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Zupa grochowa (250ml), makaron z warzywami (160g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Zupa grochowa (250ml), makaron bg z warzywami (160g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Zupa grochowa (250ml), makaron bez-pszenny z warzywami (160g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Zupa grochowa (250ml), makaron z warzywami (160g), surówka z białej kapusty (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Chleb (50g), masło (10g), szynka (20g), warzywa (20g), dipy: salsa pomidorowa, tzatzyki/koperkowy (30g), kompot (200ml)

Dieta BM – Chleb (50g), szynka (20g), warzywa (20g), dipy (30g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Chleb bg (50g), schab (20g), warzywa (20g), dipy (30g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab (20g), warzywa (20g), dipy (30g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Chleb (50g), pasta (20g), warzywa (20g), dipy (30g), kompot (200ml)

Środa

Śniadanie: Płatki jęczmienno-owsiane z owocami (30g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), schab (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Płatki jęczmienno-owsiane z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), schab (20g), szynka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

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

Dieta BMP – Płatki jęczmienno-owsiane z owocami (30g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), schab (35g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Płatki jęczmienno-owsiane z owocami (30g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), tofu (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), sznycelki z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), cukinia w pomidorach (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), sznycelki z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), cukinia w pomidorach (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), sznycelki z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), cukinia w pomidorach (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), sznycelki z kurczaka (80g), ziemniaki (100g), cukinia w pomidorach (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), cukinia w pomidorach (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Ryż zapiekany z jabłkiem (150g), woda z owocami (200ml)

Czwartek

Śniadanie: Kasza manna z rodzynkami (30g), na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), pasztet (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Kasza manna z rodzynkami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet (20g), kielbasa żywiecka (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Kasza bg z rodzynkami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Kasza bez-pszena z rodzynkami (30g), na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasztet (20g), schab (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Kasza manna z rodzynkami (30g), na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasztet warzywny (20g), pasta (15g), warzywa (20g), herbata (200ml)

Obiad: Krem z groszku z grzankami (250ml), leczo (80g), mix kasz (100g), surówka z marchewki z porem i chrzanem (80g), kompot (200ml)

Dieta BM – Krem z groszku z grzankami (250ml), leczo (80g), mix kasz (100g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Krem z groszku z grzankami bg (250ml), leczo (80g), mix kasz bg (100g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Krem z groszku z grzankami bg (250ml), leczo (80g), mix kasz (100g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Krem z groszku z grzankami (250ml), leczo warzywne (80g), mix kasz (100g), surówka z marchewki (80g), kompot (200ml)

Podwieczorek: Kisiel (150g), kruche ciasteczko (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BM – Kisiel (150g), ciasteczko (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMG – Kisiel (150g), ciasteczko bg (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta BMP – Kisiel (150g), ciasteczko bez-pszenne (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Dieta wegańska – Kisiel (150g), ciasteczko (50g), owoce (100g), kompot (200ml)

Piątek

Śniadanie: Kakao (2g) na mleku (200ml), chleb razowy (50g), masło (10g), twarożek owocowy (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BM – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb razowy (50g), pasta owocowa (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMG – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb bg (50g), pasta owocowa (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta BMP – Karob (2g) na mleku ryżowym (200ml), chleb żytni (50g), pasta owocowa (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Dieta wegańska – Karob (2g) na mleku owsianym (200ml), chleb razowy (50g), pasta owocowa (20g), dżem (20g), herbata (200ml)

Obiad: Rosół z makaronem (250ml), ryba w złotej panierce (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Rosół z makaronem (250ml), ryba w złotej panierce (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Rosół z makaronem bg (250ml), ryba w złotej panierce (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Rosół z makaronem bez-pszennym (250ml), ryba w złotej panierce (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Wywar warzywny z makaronem (250ml), kotlet warzywny (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszzonej (80g), woda z owocami (200ml)

Podwieczorek: Bułka (50g), masło (10g), ser żółty, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BM – Bułka (50g), szynka, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMG – Bułka bg (50g), schab, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta BMP – Chleb żytni (50g), schab, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Bułka (50g), pasta, warzywa (40g), woda z owocami (200ml)