

Dieta bezmięсна/wegetariańska MEDISON karta 3

SOBOTA 30.05

Śniadanie:

1. Zupa z płatkami owsianymi 200ml
2. Dżem owocowy 20g
3. Serek kanapkowy 40g
4. Margaryna 15g
5. Ogórek 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa koperkowa z ziemniakami, bez mięsa 350ml
2. Chłopski garnek bez mięsa 350g
3. Kompot 200ml

Podwieczorek: owoc 100g

Kolacja:

1. Pasta z twarogu 60g
2. Pomidor 15g
3. Margaryna 15g
4. Pieczywo pszenne 120g
5. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,7,9,10

2312kcal; 88,7gB; 72,5gT; 326,1gW

NIEDZIELA 31.05

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z płatkami miodowymi 200ml
2. Jajko gotowane 1 szt.
3. Miód 25g
4. Ogórek 15g
5. Margaryna 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Zupa pejszanka, bez mięsa 350ml
2. Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 350g
3. Jabłko 100g
4. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: ciastko – porcja

Kolacja:

1. Sałatka makaronowa z warzywami i jajkiem 150g
2. Pieczywo pszenne 120g
3. Pomidor 15g
4. Margaryna 15g
5. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2262kcal; 57,2gB; 74,1gT; 341,4gW

PONIEDZIAŁEK 1.06

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z ryżem 200ml
2. Dżem owocowy 30g
3. Ser żółty 20g
4. Ogórek korniszon 15g
5. Margaryna 15g
6. Pszenne razowe 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa brokułowa, bez mięsa 350ml
2. Kotlet warzywny 100g
3. Ziemniaki 200g
4. Surówka Colesław 120g
5. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: soczek owocowy 1szt.

Kolacja:

1. Pasta warzywna 40g
2. Pasta z twarogu 30g
3. Pomidor 15g
4. Margaryna 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2179kcal; 67,6gB; 70,0gT; 319,5gW

WTOREK 2.06

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml
2. Twaróg półtłusty 30g
3. Dżem 40g
4. Margaryna 15g
5. Sałata masłowa 1 liść
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Krem z ziemniaków, bez mięsa 350ml
2. Gulasz warzywny 200g
3. Kasza pęczak 200g
4. Buraczki 100g
5. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: wafelek 1szt.

Kolacja:

1. Jajko gotowane 1 szt.
2. Serek kanapkowy 30g
3. Pomidor 15g
4. Margaryna 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2159kcal; 81,3gB; 63,9gT; 312,4gW

ŚRODA 3.06

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml
2. Ser żółty 30g
3. Dżem owocowy 25g
4. Pomidor 15g
5. Margaryna 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa pomidorowa z ryżem, bez mięsa 350ml
2. Łazanki z kapustą i pieczarkami 350g
3. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: jogurt owocowy 1szt.

Kolacja:

1. Pasta z twarogu 30g
2. Pasta warzywna 30g
3. Ogórek kiszony 15g
4. Margaryna 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2232kcal; 90,2gB; 63,4gT; 328,4gW

CZWARTEK 4.06

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z makaronem 200ml
2. Pasta jajeczna 40g
3. Serek topiony 1 szt.
4. Pomidor 15g
5. Margaryna 15g
6. Pieczywo pszenne 120g
7. Herbata zwykła 200ml

Obiad:

1. Zupa jarzynowa, bez mięsa 350ml
2. Kaszotto z warzywami 350g
3. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: jabłko 100g

Kolacja:

1. Ser żółty 20g
2. Dżem owocowy 40g
3. Margaryna 15g
4. Ogórek 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2006kcal; 77,5gB; 61,5gT; 285,4gW

PIĄTEK 5.06

Śniadanie:

1. Zupa mleczna z musli 5 zbóż 200ml
2. Pasta z twarogu 60g
3. Margaryna 15g
4. Ogórek 15g
5. Pieczywo pszenne 120g
6. Kawa zbożowa 200ml

Obiad:

1. Zupa rosolnik z ryżem, bez mięsa 350ml
2. Jajko sadzone 100g
3. Ziemniaki 200g
4. Surówka z kiszonej kapusty 100g
5. Kompot owocowy 200ml

Podwieczorek: ciastko zbożowe 1szt.

Kolacja:

1. Sałatka ryżowa z jajkiem i warzywami z majonezem 200g
2. Margaryna 15g
3. Pieczywo pszenne 120g
4. Herbata owocowa 200ml

Alergeny: 1,3,7,9,10

2243kcal; 68,3gB; 71,4gT; 301,8gW