

Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta standard)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -kielbasa żywiecka -pomidor -twarożek z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, mleko, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, sól, pieprz, zioła) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką (mąka psz, jaja, masło, ziemniaki, twaróg, cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz) -Pierś z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, zioła, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszek rybne (filet mintaj, mąka psz, olej rz. skrobiala psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Chleb własnego wypieku (mąka psz, mleko, masło, drożdże, cukier, sól) -Dżem owocowy niskosłodzony *Alergeny : mleko, gluten, jaja	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzynki, miód) *Alergeny : mleko, gluten	-Pancakes z jogurtem porzeczkowym (mąka psz, jaja, mleko, proszek dp, olej rz. cukier, jogurt naturalny, porzeczka czerw.) *Alergeny : gluten , mleko, jaja



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ surowych jabłek)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -kielbasa żywiecka -pomidor -twarożek z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, mleko, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : banan
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pietruszka, sól, pieprz, ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką (mąka psz, jaja, masło, ziemniaki, twaróg, cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz) -Pierś z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz, olej rz. skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Chalka własnego wypieku (mąka psz. mleko, masło, drożdże, cukier, sól) -Dżem owocowy niskosłodzony *Alergeny : mleko, gluten, jaja	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzynki, miód) *Alergeny : mleko, gluten	-Pancakes z jogurtem porzeczkowym (mąka psz, jaja, mleko, proszek dp, olej rz. cukier, jogurt naturalny, porzeczka czerw.) *Alergeny : gluten , mleko, jaja



dietetyk.mniammniam@gmail.com



517-347-015



MniamMniamFit

MniamRestauracyjnie



mniamfit.pl



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ glutenu)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo b/gł, masło, -ser żółty, wędlina b/gł -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gorczyca	-Pieczywo b/gł, masło, -wędlina b/gł -pomidor -twaróg z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko	-Pieczywo b/gł, masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gorczyca	-Pieczywo b/gł, masło, -wędlina b/gł -dżem owocowy b/gł -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : banan
obiad	-	-Zupa brokułowa b/gł (bulion drobiowo-warzywny, brokuł, marchew, ziemniaki, seler , pietruszka, śmietana wegańska, sól, pieprz, zioła) -Makaron z sosem truskawkowym b/gł (makaron b/gł, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawki, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, mleko, seler	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką b/gł (mąka gryczana, mąka kukurydziana, jaja, masło , ziemniaki, twaróg , cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem b/gł (bulion drobiowo-warzywny, makaron b/gł, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz) -Piersz z kurczaka a'la gyros b/gł (filet z kurczaka, sól, pieprz, zioła, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa b/gł (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, sól, pieprz) -Ryba pieczona w ziołach (tilapia, sól, pieprz, zioła) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy b/gł -Chrupki kukurydziane	-Dżem owocowy b/gł -Wafle ryżowe	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola b/gł (płatki kukurydziane b/gł, żurawina, nasiona słonecznika, rodzynek) *Alergeny : mleko	-Pancakes bananowe z jogurtem porzeczkowym b/gł (mąka b/gł, mleko sojowe , banan, jogurt nat, czarna porzeczka, cukier) *Alergeny : soja, mleko



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ soi b/ orzechów b/ ryżu b/ jaj got.)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -kielbasa żywiecka -pomidor -twarożek z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, mleko, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler , pietruszka, sól, pieprz, ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką (mąka psz, jaja, masło, ziemniaki, twaróg, cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, pieprz) -Piers z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz, olej rz, skrobina psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydżiane Alergeny : gluten	-Chalka własnego wypieku (mąka psz, mleko, masło, drożdże, cukier, sól) -Dżem owocowy niskosłodzony *Alergeny : mleko, gluten, jaja	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola (płatki kukurydżiane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyнки, miód) *Alergeny : mleko, gluten	-Pancakes z jogurtem porzeczkowym (mąka psz, jaja, mleko, proszek dp, olej rz, cukier, jogurt naturalny, porzeczka czerw.) *Alergeny : gluten , mleko, jaja



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ mleka b/ laktozy)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -kielbasa żywiecka -pomidor -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten,, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler , pietruszka, sól, pieprz,ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi z mięsem i cebulką (mąka psz, jaja, mięso wołowe, mięso wp, marchew, seler , pietruszka, cebula, olej rzep, sól pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata,konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki,marchew, pietruszka, seler , sól,pieprz) -Pierś z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz. olej rz. skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Dżem owocowy niskosłodzony -Wafle ryżowe *Alergeny : gluten	-Kokosowy jogurt wegański -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyнки, miód *Alergeny : gluten	-Pancakes z jogurtem wegańskim (mąka psz. jaja, mleko sojowe, proszek dp. olej rz. cukier, jogurt wegański, czarna porzeczka) *Alergeny : gluten , jaja, soja



dietetyk.mniammniam@gmail.com



517-347-015



MniamMniamFit
MniamRestauracyjnie



mniamfit.pl



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ mleka b/ banana b/ jabłka)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -kielbasa żywiecka -pomidor -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten,, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten
II śniadanie	-	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler , pietruszka, sól, pieprz,ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi z mięsem i cebulką (mąka psz, jaja, mięso wołowe , mięso wp , marchew, seler , pietruszka, cebula, olej rzep, sól pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata,konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki,marchew, pietruszka, seler , sól,pieprz) -Piersz z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz , olej rz. skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Dżem owocowy niskosłodzony -Wafle ryżowe *Alergeny : gluten	-Kokosowy jogurt wegański -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane , nasiona słonecznika, rodzyinki, miód) *Alergeny : gluten	-Pancakes z jogurtem wegańskim (mąka psz, jaja, mleko sojowe, proszek dp. olej rz. cukier, jogurt wegański, czarna porzeczka) *Alergeny : gluten , jaja, soja



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ kiwi b/ laktozy)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	–	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -kiełbasa żywiecka -pomidor -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten,, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten
II śniadanie	–	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	–	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, sól, pieprz, ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi z mięsem i cebulką (mąka psz, jaja, mięso wołowe, mięso wp, marchew, seler, pietruszka, cebula, olej rzep, sól pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz) -Pierś z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz. olej rz. skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	–	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Dżem owocowy niskosłodzony -Wafle ryżowe *Alergeny : gluten	-Kokosowy jogurt wegański -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyнки, miód) *Alergeny : gluten	-Pancakes z jogurtem wegańskim (mąka psz. jaja, mleko sojowe, proszek dp. olej rz. cukier, jogurt wegański, czarna porzeczka) *Alergeny : gluten , jaja, soja



dietetyk.mniammniam@gmail.com



517-347-015



MniamMniamFit
MniamRestauracyjnie



mniamfit.pl



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ cierierzycy b/ orzechów b/ laktozy

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -kielbasa żywiecka -pomidor -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -ser wegański -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten,, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), margaryna -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, sól, pieprz,ziola) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi z mięsem i cebulką (mąka psz, jaja, mięso wołowe, mięso wp, marchew, seler, pietruszka, cebula, olej rzep, sól pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata,konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki,marchew, pietruszka, seler, sól,pieprz) -Piersz z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, ziola, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, koncentrat pom, sól, pieprz) -Śurówka wielowarzynna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz. olej rz. skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Śurówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Dżem owocowy niskosłodzony -Wafle ryżowe *Alergeny : gluten	-Kokosowy jogurt wegański -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyнки, miód) *Alergeny : gluten	-Pancakes z jogurtem wegańskim (mąka psz. jaja, mleko sojowe, proszek dp. olej rz. cukier, jogurt wegański, czarna porzeczka) *Alergeny : gluten , jaja, soja



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ orzechów)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -kielbasa żywiecka -pomidor -twaróg z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, mleko, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, sól, pieprz, zioła) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką (mąka psz, jaja, masło, ziemniaki, twaróg, cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz) -Pierś z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, zioła, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz. olej rz. skrobio psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Chłcha własnego wypieku (mąka psz. mleko, masło, drożdże, cukier, sól) -Dżem owocowy niskosłodzony *Alergeny : mleko, gluten, jaja	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyнки, miód) *Alergeny : mleko, gluten	-Pancakes z jogurtem porzeczkowym (mąka psz. jaja, mleko, proszek dp. olej rz. cukier, jogurt naturalny, porzeczka czerw.) *Alergeny : gluten , mleko, jaja



Menu tygodniowe 21-25.04 (dieta b/ orzechów ziemnych b//soi)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
śniadanie	-	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty, szynka dr -ogórek kiszony, rzodkiewka biała -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : mleko, gluten, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -kielbasa żywiecka -pomidor -twaróg z groszkiem (jogurt nat, twaróg, groszek kons, sól) -herbata owocowa *Alergeny : Gorczyca, mleko, gluten	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -ser żółty -parówki wp -ketchup -ogórek -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gluten, mleko, gorczyca	-Pieczywo mieszane (pszenne/razowe), masło, -szynka bauera -dżem owocowy niskosłodzony -pomidor -herbata z miodem i cytryną *Alergeny : gorczyca, gluten, mleko
II śniadanie	-	Smaczny owoc : jabłko	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : gruszka	Smaczny owoc : jabłko
obiad	-	-Zupa fasolowa (bulion drobiowo-warzywny, fasola biała, marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, sól, pieprz, zioła) -Makaron z sosem truskawkowym (makaron psz, jogurt nat, śmietana wegańska, truskawka, cukier) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa buraczkowa (bulion drobiowo-warzywny, burak, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, śmietanka wegańska, pieprz, olej rzep) -Pierogi ruskie z cebulką (mąka psz, jaja, masło, ziemniaki, twaróg, cebula, olej, sól, pieprz, majeranek) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, mleko	-Zupa pomidorowa z makaronem (bulion drobiowo-warzywny, makaron psz, passata, konc. pomidorowy, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, sól, pieprz) -Piersz z kurczaka a'la gyros (filet z kurczaka, sól, pieprz, zioła, olej rzep) -Sos majonezowo-pomidorowy (majonez, jogurt nat, koncentrat pom, sól, pieprz) -Pieczone ziemniaki -Surówka wielowarzywna (kapusta pekińska, papryka, ogórek, marchew, olej rzep, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, mleko	-Zupa koperkowa (bulion drobiowo-warzywny, koper, śmietana wegańska, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz) -Paluszki rybne (filet mintaj, mąka psz, olej rz, skrobia psz., sól) -Ziemniaki pieczone -Surówka kopenhaska (majonez, ogórek kons, marchew, kapusta pekińska, sól, pieprz) -Kompot owocowy (mieszanka owoców, miód, woda) *Alergeny : Gorczyca, gluten, seler, jaja, ryby
podwieczorek	-	-Kisiel owocowy -Chrupki kukurydziane Alergeny : gluten	-Chleb własnego wypieku (mąka psz, mleko, masło, drożdże, cukier, sól) -Dżem owocowy niskosłodzony *Alergeny : mleko, gluten, jaja	-Jogurt waniliowy (jogurt naturalny, wanilia) -Domowa granola (płatki kukurydziane, płatki owsiane, nasiona słonecznika, rodzyunki, miód) *Alergeny : mleko, gluten	-Pancakes z jogurtem porzeczkowym (mąka psz, jaja, mleko, proszek dp, olej rz, cukier, jogurt naturalny, porzeczka czerw.) *Alergeny : gluten , mleko, jaja



dietetyk.mniammniam@gmail.com



517-347-015



MniamMniamFit
MniamRestauracyjnie



mniamfit.pl

