

DIETA BEZGLUTENOWA - tydzień 1

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G PARÓWKA WIEPRZOWO DROBIOWA 80G MASŁO 20G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 150G SER ŻÓŁTY 25G POŁĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40G KCAL 880 B 27,1 T 59,5 W 61,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,9 BŁONNIK 5,7 SÓL 2 CUKRY 6,2 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G JAJKO GOTOWANE 60G MASŁO 20G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 100G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KAKAO 200ML KCAL 850 B 33 T 48,6 W 71,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,2 BŁONNIK 4,9 SÓL 2,3 CUKRY 6,5 Alergeny: MLEKO, JAJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MLEKO Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI 200ML MASŁO 20G MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 100G SEREK KANAPKOWY 25G SALCESON PODROBOWY WIEPRZOWY 60G KCAL 967 B 21,2 T 58,8 W 91,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 23,2 BŁONNIK 6,8 SÓL 2,4 CUKRY 6,6 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM 80G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR RZODKIEWKA) 120G SEREK KANAPKOWY 25G POŁĘDWICA DROBIOWA 40G KCAL 758 B 19 T 49,8 W 61,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,9 BŁONNIK 5,8 SÓL 1,4 CUKRY 5 Alergeny: MLEKO, JAJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G SAŁATKA RYŻOWA (RYŻ BRAZOWY) Z WARZYWAMI 100G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA HETMAŃSKA 40G KCAL 722 B 18,4 T 36,6 W 82,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,7 BŁONNIK 6,2 SÓL 2,5 CUKRY 5,5 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G PASTA RYBNA Z WĘDZONEJ MAKRELI 60G MIX WARZYW (OGÓREKŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G CIASTO BEZGLUTENOWE 100G KCAL 965 B 32,8 T 50,2 W 103,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 19,2 BŁONNIK 18,4 SÓL 4,4 CUKRY 15,6 Alergeny: MLEKO, RYBY, JAJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G JAJECZNICA CZYSTA 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DĘBOWA 40G KAKAO 200ML KCAL 928 B 32,8 T 57,9 W 71,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 23,4 BŁONNIK 5,7 SÓL 1,5 CUKRY 5,1 Alergeny: MLEKO, JAJA
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM 220ML TORTILLA Z MIĘSEM 200G SUROŲKA Z MŁODEJ KAPUSTY 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 518 B 25 T 10,9 W 84 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 1,6 BŁONNIK 9,2 SÓL 3,2 CUKRY 6 Alergeny: MLEKO,	ZUPA KAPUŚNIAK 220ML UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100G ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIRM 200G SUROŲKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 513 B 30,5 T 12,4 W 74,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 2,9 BŁONNIK 14,2 SÓL 2,3 CUKRY 5,5 Alergeny: MLEKO,	PULPETY WIEPRZOWO DROBIOWE GOTOWANE W SOSIE KOPERKOWYM 120G GOTOWANY KALAFIOR 100G GOTOWANE ZIEMNIAKI 200G BUDYN (BEZ GLUT.) WANILIOWY Z SOSEM MALINOWYM 200ML KOMPOT 200ML KCAL 643 B 31,5 T 15,2 W 102,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 13,9 BŁONNIK 15,6 SÓL 1,3 CUKRY 7,6 Alergeny: MLEKO,	ZUPA PIECZARKOWA 220ML RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 400G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL 659 B 35 T 17,8 W 93,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 3,6 BŁONNIK 11,7 SÓL 1,3 CUKRY 25,2 Alergeny: MLEKO,	KREM Z BIAŁYCH WARZYW 220ML FILET ŁOSOSIA NA PARZE 100G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SUROŲKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 715 B 36,8 T 26,1 W 89,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 5,2 BŁONNIK 16,9 SÓL 4,3 CUKRY 7 Alergeny: MLEKO, RYBY	ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM 220ML PIECZEŃ Z KARKÓWKI 120G PUREE Z ZIEMNIAKÓW 200G SUROŲKA Z MARCHWKI I BRZOSKWINI 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 813 B 40,2 T 41,7 W 70,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18,6 BŁONNIK 9,8 SÓL 5,3 CUKRY 11,8 Alergeny: MLEKO,	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 220ML GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI 120G KASZA GRZCZNA 200G GOTOWANE BURACZKI 100G KOMPOT 200ML KCAL 710 B 38,9 T 15,6 W 113,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 3,5 BŁONNIK 22,4 SÓL 1,8 CUKRY 11,2 Alergeny: MLEKO,
KOLACJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G TYMBALIKI DROBIOWE Z WARZYWAMI 80G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 80G KCAL 654 B 22,6 T 37 W 60,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15 BŁONNIK 5,5 SÓL 1,2 CUKRY 4,3 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G SAŁATKA A'LA GRECKA 100G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 60G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G KCAL 748 B 21 T 47,3 W 61,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20,6 BŁONNIK 6,1 SÓL 2,8 CUKRY 5,3 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G FASOLKA PO BRETOŃSKU 200 ML MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 120G SER ŻÓŁTY 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL 921 B 28,2 T 46,6 W 104,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,4 BŁONNIK 14,9 SÓL 1,6 CUKRY 13,7 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G MOZARELLA Z POMIDOREM 60G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 60G TWARÓG Z RZODKIEWKĄ 60G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 40G KCAL 893 B 42,9 T 51 W 67,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20 BŁONNIK 5,5 SÓL 3,3 CUKRY 6,4 Alergeny: MLEKO, JAJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G LECZO WARZYWNE 200ML MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 734 B 15,6 T 42,3 W 77,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15,8 BŁONNIK 10 SÓL 1,1 CUKRY 8,8 Alergeny: MLEKO,	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G PSTRĄG W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KCAL 698 B 29,7 T 36,3 W 65,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15,2 BŁONNIK 5,7 SÓL 3,2 CUKRY 8 Alergeny: MLEKO, RYBY	CHLEB BEZGLUTENOWY 100G MASŁO 20G SAŁATKA ZIEMNIACZANA 100G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 105G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA POŁĘDWICA SOPOCKA 40G KCAL 696 B 23,7 T 36,5 W 69,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15,1 BŁONNIK 6,1 SÓL 2,3 CUKRY 4,9 Alergeny: MLEKO,