

DIETA BEZGLUTENOWA - tydzień 2

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g FRANKFURTERKA 50g DŻEM MALINOWY 20g POLĘDWICA DROBIOWA 40g A: mleko 711kcal B:14,5 T: 43,5 W67,3 NASYCONIE 14,4 BŁONNIK 4,4 SÓL 1,9 CUKRY 4,5	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA) 150g JAJKO GOTOWANE 50G TWARÓG 30g SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO 200ml 749 kcal B:27,7 T:39,1 W:73,8 A: jaja, mleko, gorczyca NASYCONIE 16,2 BŁONNIK 6 SÓL 1,4 CUKRY 5,8	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, KIEŁKI, SAŁATA) 60g ZUPA MLECZNA 200ml METKA WIEPRZOWA 30g SEREK KANAPKOWY 325g 766 kcal A: mleko, seler B:18,6 T:39,2 W:91,1 NASYCONIE 16,9 BŁONNIK 4,6 SÓL 2,4 CUKRY 9,4	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g PASTA JAJECZNA Z AWOCADO 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA KONSERWOWA 40g 856kcal A: mleko, jaja B:25,4 T:56,5 W:63,4 NASYCONIE 19,4 BŁONNIK 6 SÓL 1,3 CUKRY 5,3	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (KIEŁKI, POMIDOR, PAPRYKA) 105g SAŁATKA Z TUŃCZYKA 100g MIÓD 10g CAMEMBERT 30g SZYNKA POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40g 776kcal A: mleko , ryby B:26,8 T:41,1 W:75,9 NASYCONIE 17 BŁONNIK 6 SÓL 2,2 CUKRY 5,9	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA, SAŁATA) 105g PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA 100g SEREK TOPIONY 30g SZYNKA KONSERWOWA 40g CIASTO BEZGLUTENOWE 100g 1035 kcal A: jaja, mleko, ryby B:41 T:54,1 W:103,9 NASYCONIE 22,8 BŁONNIK 17,3 SÓL 2,7 CUKRY 16,9	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓRK KONSERWOWY, PAPRYKA) 105g JAJECZNICA ZE SZCZUPIORKIEM 100g SEREK TOPIONY 30 SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO 200ml A: mleko, jaja, gorczyca 921 kcal B:32,8 T:56,1 W:73 NASYCONIE 22,1 BŁONNIK 4,9 SÓL 2,7 CUKRY 7,3
OBIAD	BOTWINKA 220ml TORTILLA PEŁNOZIARNISTA BEZGLUTENOWA Z KURCZAKIEM 200g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml 533kcal B:27,3 T:15,2 W:75,6 A: seler, mleko NASYCONIE 4,3 BŁONNIK 12,3 SÓL 3,4 CUKRY 5,2	ZUPA KREM Z BROKUŁA220ml KIESZONKA WIEPRZOWA FASZEROWANA KAPUSTĄ 120g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g SURÓWKA Z SELERA 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 400kcal B:31,6 T:13,5 W:44,6 A: mleko, seler NASYCONIE 2,9 BŁONNIK 11,5 SÓL 2,3 CUKRY 5,7	KOTLET MIELONY DROBIOWY GOTOWANY Z SOSEM PIETRUSZKOWYM 120g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g KISIEL Z OWOCAMI 200ml WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 513kcal A: - B:25,3 T:19,5 W:62,7 NASYCONIE 4,7 BŁONNIK 11,1 SÓL 2,2 CUKRY 7,8	ZUPA OGÓRKOWA 220ml MAKARON BEZGLUTENOWY PO AZJATYCKU Z MIĘSEM WIEPRZOWYM 200g KOMPOT 200ml 660kcal A: seler, soja B:25,3 T:16,9 W:109,2 NASYCONIE 3 BŁONNIK 16 SÓL 1,7 CUKRY 10,5	ZUPA KREM Z POMIDORA 220ml KOTLETY Z DORSZA PIECZONY 100g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g WODA Z CYTRYNĄ 200ml A: ryby, mleko 541kcal B:39,4 T:24,9 W:44,5 NASYCONIE 6,9 BŁONNIK 11,5 SÓL 2,1 CUKRY 6,4	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 220ml PIECZEŃ ZE SCHABU W SOSIE 100g RYŻ 100g SURÓWKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW 100g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 452kcal A: mleko, jajo B:32,4 T:11,7 W:57,3 NASYCONIE 3,3 BŁONNIK 7,2 SÓL 1,9 CUKRY 10,4	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 220ml GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI 120g PUREE ZIEMNIACZANE 200ml GROSZEK Z MARCHEWKĄ 100g KOMPOT 200ml 711kcal A: seler, mleko B:35,3 T:25,6 W:94,3 NASYCONIE 13,4 BŁONNIK 20,3 SÓL 3,5 CUKRY 13,5
KOLACJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, SAŁATA) 105g TYMBALIKI Z INDYKA I ŻURAWINY 80g SEREK TOPIONY 30g PASZTET WIEPRZOWY 80g 939kcal A: mleko, seler B:32,5 T:61,3 W:66,4 NASYCONIE 25 BŁONNIK 6,1 SÓL 3,1 CUKRY 6,8	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g SAŁATKA ŚLEDZIOWA 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA ŻYWIECKA 40g 851kcal A: mleko, ryby B:34,1 T:52,9 W:61,6 NASYCONIE 19,5 BŁONNIK 6,6 SÓL 11,1 CUKRY 5,8	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA) 150g BIGOS 150g TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM 30g SZYNKA POLĘDWICA DROBIOWA 40g 725kcal A:mleko, B:25,5 T:38,2 W:73,6 NASYCONIE 13,2 BŁONNIK 9,9 SÓL 2,8 CUKRY 9	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KISZONY, SAŁATA) 55g MOZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ 120g PASZRET DROBIOWO WIEPRZOWY 50g SEREK KANAPKOWY 30g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g 936 kcal A: mleko B:39 T:59,6 W:63 NASYCONIE 26,9 BŁONNIK 5,2 SÓL 1,2 CUKRY 4,3	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 105g RYŻ BRĄZOWY NA MLEKU Z MALINAMI (NA CIEPŁO) 120g SZYNKA POLĘDWICA SOPOCKA 40g SEREK KANPKOWY 30g 729kcal A: mleko, B:19 T:37,8 W:81,8 NASYCONIE 17,3 BŁONNIK 7,3 SÓL 1,8 CUKRY 5,3	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g ŁOSOŚ W GALARECIE 70g SER ŻÓŁTY 25g OGONÓWKA 40g 773kcal B:33,6 T:44,8 W:61,5 NASYCONIE 16,7 BŁONNIK 5,6 SÓL 2,5 CUKRY 5,3 A: mleko, ryby, seler	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g SAŁATKA BROKUŁOWA 100g TWAROŻEK Z SZCZUPIORKIEM 60g SZYNKA DĘBOWA 40g A: mleko 704kcal B:33,3 T:34,4 W:69,2 NASYCONIE 13,7 BŁONNIK 8,6 SÓL 3,3 CUKRY 6,2