

DIETA BEZGLUTENOWA - tydzień 3

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g KIEŁBASA BIAŁA 80g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g SER ŻÓŁTY 25g POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40g KCAL: 830 BIAŁKO: 21,10 TŁUSZCZ:50,04 WĘGLOWODANY: 63,93 CUKRY:6,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:21,2 BŁONNIK:6,7 SÓL:0,6 ALERGENY: MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g JAJKO GOTOWANE 50g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 185g SEREK KANAPKOWY 25g SZYNKA KONSERWOWA 40g KAKAO 200ml KCAL: 880 BIAŁKO: 26,59 TŁUSZCZ:53,29 WĘGLOWODANY:76,12 CUKRY:9,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:23,2 BŁONNIK:5,9 SÓL:1,5 ALERGENY: JAJA, MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI 200g MASŁO 20g MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 210g SEREK TOPIONY 25g KABANOSY WIEPRZOWO DROBIOWE 20g KCAL: 882 BIAŁKO: 23,47 TŁUSZCZ:48,51 WĘGLOWODANY:90,73 CUKRY:5,2KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:21,8 BŁONNIK:8,1 SÓL:0,6 ALERGENY: , MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g PASTA JAJECZNA Z POMIDOREM SUSZONYM 80g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR RZODKIEWKA) 200g SEREK KANAPKOWY 25g POLĘDWICA DROBIOWA 40g KCAL: 808 BIAŁKO: 19,29 TŁUSZCZ:52,37 WĘGLOWODANY:69,91 CUKRY:5,8KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:18,1 BŁONNIK:8,3 SÓL:1,4 ALERGENY: JAJA, MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ Z WARZYWAMI I FASOLĄ 160g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR PAPRYKA) 255g SER ŻÓŁTY 25g POLĘDWICA SOPOCKA 40g DŻEM TRUSKAWKOWY 20g KCAL: 866 BIAŁKO: 28,40 TŁUSZCZ:39,27 WĘGLOWODANY:103,33 CUKRY:17 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:15,4 BŁONNIK:12,1 SÓL:2,7 ALERGENY: MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g PASTA RYBNA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM 60g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g SEREK WIEJSKI 50g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g CIASTO BEZGLUTENOWE KCAL: 951 BIAŁKO: 39,61 TŁUSZCZ:47,63 WĘGLOWODANY:93,93 CUKRY:16,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:18,9 BŁONNIK:9,4 SÓL:3 ALERGENY: MLEKO, RYBY	CHLEB BEZGLUTENOWY 100g MASŁO 20g OMLET 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 235G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA OGONÓWKA 40G KAKAO 200ML KCAL: 883 BIAŁKO: 28,30 TŁUSZCZ:50,15 WĘGLOWODANY:83,01 CUKRY:6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:22,1 BŁONNIK:7 SÓL:2,3 ALERGENY: JAJA, MLEKO
OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA 220ML GOŁĄBEK DROBIOWO WIEPRZOWY Z SOSEM POMIDOROWYM 160G+50G SOS RYŻ 140G SURÓWKA BIAŁEJ KAPUSTY 100G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL: 774 BIAŁKO: 28,12 TŁUSZCZ:32,47 WĘGLOWODANY:97,48 CUKRY:11,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:9,1 BŁONNIK:11,5 SÓL:2,5 ALERGENY: , MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM 200ML+40G MAKARONU KOTLET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 200G ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200G KAPUSTKA NA CIEPŁO 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL: 786 BIAŁKO: 50,26 TŁUSZCZ:32,00 WĘGLOWODANY:78,45 CUKRY:7,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:4,6 BŁONNIK:10,9 SÓL:2,5 ALERGENY: , MLEKO, SELER, JAJA	KOTLET SIEKANY DROBIOWY Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ 200G SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G PUREE ZIEMNIACZANE 200G PŁATKI GRYCZANA Z MUSEM Z BORÓWEK/TRUSKAWEK 180G+50G MUSU WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL: 881 BIAŁKO: 47,35 TŁUSZCZ:41,50 WĘGLOWODANY:81,42 CUKRY:15,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:9,9 BŁONNIK:14,8 SÓL:3,8 ALERGENY: SELER, JAJA, MLEKO	ZUPA ZIEMNIACZNA 220ML MAKARON BEZGLUTENOWY ZE SCHABEM SZPINAKIEM I CUKINIĄ 350G MARCHEWKA GOTOWANA 100G KOMPOT 200ML KCAL: 880 BIAŁKO: 51,72 TŁUSZCZ:29,11 WĘGLOWODANY:110,01 CUKRY:15,1KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:5,3 BŁONNIK:20,9 SÓL:2,5 ALERGENY: SELER, MLEKO	ZUPA KREM Z CUKINI 220ML FILET MIRUNA PIECZONY 160G PUREE ZIEMNIACZANE 200G SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL: 834 BIAŁKO: 40,51 TŁUSZCZ:26,87 WĘGLOWODANY:118,06 CUKRY:6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:10,1 BŁONNIK:8,2 SÓL:2,1 ALERGENY: , MLEKO, SELER, RYBY	ZUPA CEBULOWA 220ML ZRZĄD Z KARKÓWKI 160G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL: 735 BIAŁKO: 45,12 TŁUSZCZ:39,24 WĘGLOWODANY:52,51 CUKRY:8,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:12,4 BŁONNIK:11,4 SÓL:3,3 ALERGENY: MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA KREM Z MARCHEWKI I PIETRUSZKI 220ML GULĄSZ WĘGIERSKI WIEPRZOWY 180G KASZA GRYCZANA 140G SURÓWKA Z CZERWNEJ KAPUSTY 100G KOMPOT 200ML KCAL: 881 BIAŁKO: 47,35 TŁUSZCZ:41,50 WĘGLOWODANY:81,42 CUKRY:25,5 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:7,3 BŁONNIK:17,9 SÓL:1,6 ALERGENY: SELER
KOLACJA	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 ZYLK KASZUBSKI 90G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 210G SEREK WIEJSKI 50G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 30G KCAL: 643 BIAŁKO: 34,04 TŁUSZCZ: 36,94 WĘGLOWODANY:45,08 CUKRY:3,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:13,1 BŁONNIK:5,4 SÓL:1,1 ALERGENY: , MLEKO, SELER	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 SAŁATKA MAKARONOWA (MAKARON BEZGLUTENOWY) Z SZYNKĄ I WARZYWAMI 120G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 120G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA DĘBOWA 30G KCAL: 570 BIAŁKO: 21,47 TŁUSZCZ: 26,59 WĘGLOWODANY:63,29 CUKRY:4,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:9,7 BŁONNIK:5,3 SÓL:2,2 ALERGENY: , MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 KASZANKA 70G MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 200G SER MIMOLETTE 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL: BIAŁKO: TŁUSZCZ: WĘGLOWODANY:CUKRY:10,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:12,7 BŁONNIK:5,2 SÓL:0,7 ALERGENY: , MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 MOZARELLA Z POMIDOREM 120G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 120G SEREK WIEJSKI 50G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 30G KCAL:871 BIAŁKO: 31,05TŁUSZCZ:37,96 WĘGLOWODANY:107,21 CUKRY:7,7KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:17,9 BŁONNIK:3,8 SÓL:1,6 ALERGENY: , MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 NASIONA CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM Z OWOCAMI 160G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 165G TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM 60G SZYNKA HETMAŃSKA 30G KCAL: 711 BIAŁKO: 22,46 TŁUSZCZ:41,83 WĘGLOWODANY: 68,22 CUKRY:9,4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:24,4 BŁONNIK:11 SÓL:1,8 ALERGENY: , MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 MIRUNA W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 255G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 30G KCAL: 562 BIAŁKO: 26,02 TŁUSZCZ:28,16 WĘGLOWODANY:52,72 CUKRY:9,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:10,7 BŁONNIK:6,3 SÓL:1,7 ALERGENY: RYBY, MLEKO	CHLEB BEZGLUTENOWY 70G MASŁO 10 SAŁATKA GYROS Z KURCZAKIEM 150G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 135G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA ŻYWIECKA 30G KCAL: 661 BIAŁKO: 33,79 TŁUSZCZ: 35,08 WĘGLOWODANY: 54,55 CUKRY:7,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:12,4 BŁONNIK:6,5 SÓL:1,7 ALERGENY: , MLEKO