

DIETA LEKKOSTRAWNA - tydzień 1

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PARÓWKA WIEPRZOWO DROBIOWA 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 150G SER ŻÓŁTY 25G POŁĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40G KCAL813 B 30 T 50,1 W 64,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,9 BŁONNIK 6,4 SÓL 3 CUKRY 4,1 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAKO GOTOWANE 50G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 100G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KAKAO 200ML KCAL 783 B 36 T 39,2 W 74,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,1 BŁONNIK 5,6 SÓL 3,3 CUKRY 4,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MLEKO Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI 200ML MASŁO 20G MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 100G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA Z INDYKA 40G KCAL 729 B 23,4 T 30,9 W 94,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18,5 BŁONNIK 7,4 SÓL 2,8 CUKRY 4,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 80G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 120G SEREK KANAPKOWY 25G POŁĘDWICA DROBIOWA 40G KCAL 691 B 22 T 40,4 W 64,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,8 BŁONNIK 6,5 SÓL 2,3 CUKRY 2,9 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA RYŻOWA Z SZCZYPIORKIEM 100G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA HETMAŃSKA 40G DŻEM TRUSKAWKOWY 20G KCAL 686 B 21,4 T 27,2 W 93,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,7 BŁONNIK 7 SÓL 3,5 CUKRY 12,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA RYBNA Z WĘDZONEJ MAKRELI 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G DROŻDŻÓWKA 100G KCAL 927 B 38,6 T 38,2 W 110,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,6 BŁONNIK 8,6 SÓL 4,2 CUKRY 16,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,RYBY, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAJECZNICA CZYSTA 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DĘBOWA 40G KAKAO 200ML KCAL 861 B 35,8 T 48,5 W 75,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 23,3 BŁONNIK 6,4 SÓL 2,5 CUKRY 3,1 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220ML NALEŚNIK PEŁNOZIARNISTY Z MIĘSEM 200G SUROWKA Z MŁODEJ KAPUSTY 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 594 B 33,7 T 25,5 W 63,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 5,9 BŁONNIK 14,1 SÓL 2,6 CUKRY 10,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	ZUPA KAPUŚNIAK 220ML UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 100G ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200G SUROWKA 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 2,4 CUKRY 10,6 Alergeny: , MLEKO,	PULPETY WIEPRZOWO DROBIOWE GOTOWANE W SOSIE KOPERKOWYM 120G GOTOWANY KALAFIOR 100G GOTOWANE ZIEMNIAKI 200G BUDYŃ WANILOWY Z SOSEM MALINOWYM 200 G KOMPOT 200ML KCAL 641 B 31,8 T 15,2 W 101,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 13,9 BŁONNIK 16,1 SÓL 1,3 CUKRY 25,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	ZUPA PIECZARKOWA 220ML RISOTTO (RYŻ BRĄZOWY) 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 7 Alergeny: , MLEKO,	KREM Z BIAŁYCH WARZYW 220ML FILET ŁOSOSIA NA PARZE 100G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SUROWKA 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 11,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,RYBY	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220 ML PIECZEŃ Z KARKÓWKI Z SOSEM 120G PUREE Z ZIEMNIAKÓW 200G SUROWKA Z MARCHWKI I BRZOSKWINI 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 813 B 40,6 T 41,7 W 70,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18,7 BŁONNIK 9,8 SÓL 5,3 CUKRY 11,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 220ML GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI 120G KASZA GRYCZNA 200G GOTOWANE BURACZKI 100G KOMPOT 200ML KCAL 702 B 41,3 T 13,6 W 113,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 2,2 BŁONNIK 22,4 SÓL 1,8 CUKRY 21,3 Alergeny: , MLEKO,
KOLACJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G TYMBALIKI DROBIOWE Z WARZYWAMI 80G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 588 B 25,8 T 27,6 W 64,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,9 BŁONNIK 5,8 SÓL 2,1 CUKRY 2,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA Z TORTELLINI Z WARZYWAMI 120G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 80G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G KCAL 818 B 27,2 T 41,2 W 87,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 21,3 BŁONNIK 5,4 SÓL 3,1 CUKRY 2,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA Z INDYKIEM 200ML MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 150G SER ŻÓŁTY 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL 688 B 34,2 T 28,1 W 81,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,7 BŁONNIK 10 SÓL 1,7 CUKRY 10,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G MOZARELLA Z POMIDOREM 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA, KIEŁKI) 60G TWARÓG Z RZODKIEWKĄ 60G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 40G KCAL 821 B 46 T 41,6 W 69,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20 BŁONNIK 6,4 SÓL 3,9 CUKRY 2,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE Z TWAROGIEM 200G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 807 B 36,3 T 36 W 88,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 16,7 BŁONNIK 6,3 SÓL 2,3 CUKRY 3,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PSTRĄG W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KCAL 624 B 32,9 T 26,9 W 67 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15,1 BŁONNIK 6,6 SÓL 3,5 CUKRY 3,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA ZIEMNIACZANA 100G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 100G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA POŁĘDWICA SOPOCKA 40G KCAL 626 B 26,6 T 27,1 W 72,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15 BŁONNIK 6,7 SÓL 3,3 CUKRY 2,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,