

DIETA LEKKOSTRAWNA - tydzień 2

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g PARÓWKA DROBIOWA 80g DŻEM MALINOWY 20g POLĘDWICA DROBIOWA 40g 708 KCAL B:21 T:39,1 W: 72 NASYCONE 16,5 BŁONNIK5,1 SÓL 2,1 CUKRY 2,6 A: gluten, mleko, seler	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA) 150g JAJKO GOTOWANE 50G TWARÓG 30g SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO 200ml 682kcal A: mleko, gluten, jaja B:30,7 T:29,7W:77,3 NASYCONE16,2 BŁONNIK 6,7 SÓL 2,4 CUKRY 3,8	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, KIEŁKI, SAŁATA) 60g ZUPA MLECZNA 200ml KABANOSY DROBIOWE 50g SEREK KANAPKOWY 30g 795 KCAL B: 28,8 T: 37,3 W: 94,9 NASYCONE 20,4 BŁONNIK 5,3 SÓL2,5 CUKRY 7,5 A: gluten, mleko,	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g PASTA JAJECZNA Z AWOCADO 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA KONSERWOWA 40g 789kcal A: gluten, mleko, jaja B:28,3T:47,1W:66,9 NASYCONE 19,4 BŁONNIK 6,7SÓL 2,3 CUKRY 3,2	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (KIEŁKI, POMIDOR, PAPRYKA) 105g SAŁATKA Z TUŃCZYKA 60g MIÓD 10g CAMEMBERT 30g SZYNKA POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40g 709kcal A: MLEKO, gluten, ryby B:29,8T:31,7W:79,4 NASYCONE 17 BŁONNIK 6,7 SÓL 3,2 CUKRY 3,9	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA, SAŁATA) 105g PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA 100g SEREK TOPIONY 30g SZYNKA KONSERWOWA 40g DROŻDŻÓWKA 100g 997kcal A: MLEKO, gluten, ryby B:46,8T:42,1W:110,7 NASYCONE 21,1 BŁONNIK 7,5 SÓL 2,6 CUKRY 18 1	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓRK KONSERWOWY, PAPRYKA) 105g JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM 100g SEREK TOPIONY 30g SZYNKA HETMAŃSKA 40g KAKAO 200ml A: jajko, MLEKO, gluten, gorczyca 854KCAL B:35,8 T:46,7W:76,5 NASYCONE 22 BŁONNIK 5,6 SÓL 3,6 CUKRY 5,2
OBIAD	BOTWINKA 220ml TORTILLA PEŁNOZIARNISTA Z KURCZAKIEM 200g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml 533 KCAL B: 27,3 T: 15,2 W:75,6 NASYCONE 4,3 BŁONNIK 12,3 SÓL 3,4 CUKRY 5,2A: gluten, mleko, seler	ZUPA KREM Z BROKUŁÓW 220ml KIESZONKA WIEPRZOWA FASZEROWANA KAPUSTĄ 120g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g SURÓWKA Z SELERA 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 400 KCAL B:31,6 T: 13,5 W: 44,6 NASYCONE 2,9 BŁONNIK 11,5 SÓL 2,3 CUKRY 5,8 A:mleko, seler	KOTLET MIELONY DROBIOWY GOTOWANY Z SOSEM PIERUSZKOWYM 120g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g KISIEL Z OWOCAMI 200ml WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 513 KCAL B:25,3 T: 19,5 W: 62,7 NASYCONE 4,7 BŁONNIK 11,1 SÓL2,2 CUKRY 7,8 A: gluten,	ZUPA OGÓRKOWA 220ml MAKARON PEŁNOZIARNISTY PO AZJATYCKU Z INDYKIEM 300g KOMPOT 200ml 647kcal A: seler, soja, gluten, mleko B:29,8T:17,8W:98,8 NASYCONE 3 BŁONNIK 21 SÓL 1,7 CUKRY 10,5	ZUPA KREM Z POMIDORA 220ml KOTLETY Z DORSZA PIECZONY 120g GOTOWANA MARCHEWKA 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 400 KCAL B:39,4 T: 9 W: 46,1 NASYCONE 4,5 BŁONNIK 11,7 SÓL2,1 CUKRY 5,5 A: gluten, mleko	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 220ml PIECZEŃ Z INDYKA W SOSIE 100g KASZA JĘCZMIENNA 140g SURÓWKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW 100g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 462 KCAL B: 3,8 T: 9,2 W: 67,2 NASYCONE 2 BŁONNIK 9,1 SÓL 1,9 CUKRY 10,5 A: gluten, jaja, mleko, seler	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 220ml GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI 120g PUREE ZIEMNIACZANE 200g GROSZEK Z MARCHEWKĄ 100g KOMPOT 200ml A: mleko, seler B:35,3T:25,6W:94,3 NASYCONE 13,4 BŁONNIK 20,3 SÓL 3,5 CUKRY 13,5
KOLACJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, SAŁATA) 105g TYMBALIKI Z INDYKA I ŻURAWINY 80g SEREK TOPIONY 30g PASZTET WIEPRZOWY 80g 872kcal A: gluten, mleko, seler, gorczyca B:35,4T:51,9W:69,8 NASYCONE 24,9 BŁONNIK 6,8 SÓL 4 CUKRY 4,8	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g SAŁATKA JARZYNOWA 100g SER ŻÓŁTY 20g SZYNKA ŻYWIECKA 40g 712 KCAL B: 26,6 T: 36,8 W: 73,9 NASYCONE 18 BŁONNIK 8,8 SÓL 4,2 CUKRY 4,7 A: gluten, mleko, seler	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA) 150g POTRAWKA Z KURCZKA, CUKINI, MARCHEWKI 120g TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM 30g SZYNKA POLĘDWICA DROBIOWA 40g 637 KCAL B: 34,6 T: 25,3 W: 72,2 NASYCONE 11,5 BŁONNIK 8 SÓL 3,6 CUKRY 6,8 A: gluten, mleko, seler, gorczyca	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KISZONY, SAŁATA) 55g MOZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ 120g PASZTET DROBIOWY 50g SEREK KANAPKOWY 30g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g 869kcal A: mleko, gluten, seler B:41,9T:50,2W:66,5 NASYCONE 26,9 BŁONNIK 5,9 SÓL 2,2 CUKRY 2,3	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 105g RYŻ NA MLEKU Z MALINAMI (NA CIEPŁO) 200ml SZYNKA POLĘDWICA SOPOCKA 40g SEREK KANPKOWY30g DŻEM BRZOSKWINIOWY 20g 695 KCAL B: 22 T: 28,2 W: 93,3 NASYCONE 17,2 BŁONNIK 7 SÓL 1,8 CUKRY 7,8 A: gluten, mleko,	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g ŁOSOŚ W GALARECIE 70g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA DROBIOWY 30g SZYNKA ŻYWIECKA 40g 849 KCAL B: 43 T: 47,3 W: 67 NASYCONE 20,7 BŁONNIK 6,4 SÓL 4 CUKRY 3 A: gluten, mleko, ryby, seler	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g SAŁATKA BROKUŁOWA 100g TWAROŻEK Z SZCZYPIONIEM 60g SZYNKA DĘBOWA 40g KABANOSY DROBIOWE 50g 761 KCAL B: 47,7 T: 33,7 W: 72,7 NASYCONE 16,4 BŁONNIK 9,3 SÓL 5,4 CUKRY 4,2 A: gluten, mleko, seler