

DIETA LEKKOSTARWNA - tydzień 3

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G KIEŁBASA BIAŁA DROBIOWA 100G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200G SER ŻÓŁTY 25G POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40G KCAL:780 BIAŁKO:35,9 TŁUSZCZ:42,6 WĘGLOWODANY:67,7CUKRY:4,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:22,8 BŁONNIK:6,9 SÓL: 1,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAJKO GOTOWANE 50G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 185G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KAKAO 200ML KCAL:813 BIAŁKO:29,5 TŁUSZCZ:43,9 WĘGLOWODANY:79,6 CUKRY:7,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:23,2 BŁONNIK: 6,6 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI 200G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 210G SEREK TOPIONY 25G KABANOŚY DROBIOWE 30G KCAL: 783 BIAŁKO:27,9 TŁUSZCZ:35,3 WĘGLOWODANY:93,6 CUKRY:3,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:20 BŁONNIK:8,8 SÓL:1,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA Z POMIDOREM SUSZONYM 80G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR RZODKIEWKA) 200G SEREK KANAPKOWY 25G POLĘDWICA DROBIOWA 40G KCAL:741 BIAŁKO:22,3 TŁUSZCZ:42,9 WĘGLOWODANY:73,4 CUKRY:3,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:18 BŁONNIK: 9 SÓL: 2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA KUSKUS Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM 160G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR PAPRYKA) 255G SER ŻÓŁTY 25G POLĘDWICA SOPOCKA 40G DŻEM TRUSKAWKOWY 20G KCAL:828 BIAŁKO:38,5 TŁUSZCZ:31,5 WĘGLOWODANY: 101,5CUKRY: 14,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 15,5 BŁONNIK:9,5 SÓL: 3,7 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA RYBNA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM (ŁŹEJSZA) 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200G SEREK WIEJSKI 50G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40G DROŻDŻÓWKA 100G KCAL:956 BIAŁKO:46,8 TŁUSZCZ:36,9 WĘGLOWODANY:115,2 CUKRY: 18 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:17,3 BŁONNIK:9,1 SÓL: 3,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G OMLET 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 235G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA POLĘDWICA DROBIOWA 40G KAKAO 200ML KCAL:816 BIAŁKO:31,7 TŁUSZCZ:40,9 WĘGLOWODANY:86,3 CUKRY: 4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO:22,1 BŁONNIK:8,8 SÓL:3,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA
OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA 220ML GOŁĄBEK DROBIOWO WIEPRZOWY Z SOSEM POMIDOROWYM 160G+50G SOSU KOPYTKA 200G SURÓWKA BIAŁEJ KAPUSTY 100G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL:864 BIAŁKO:30,1 TŁUSZCZ:34,5 WĘGLOWODANY:110,1 CUKRY:11,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 11,4 BŁONNIK: 14,9 SÓL: 4,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA KRUPNIK 220ML KOTLET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 200G ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200G KAPUSTKA NA CIEPŁO 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL:870 BIAŁKO:57,9 TŁUSZCZ:31,7 WĘGLOWODANY:92,8 CUKRY: 7,5KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 5,6 BŁONNIK: 13,4 SÓL: 2,3 ALERGENY: GLUTEN, SELER, JAJA	KOTLET SIEKANY DROBIOWY Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ 200G PUREE ZIEMNIACZNE 200G SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G KASZKA MANNA Z MUSEM Z TRUSKAWEK 200G+50G MUSU WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL:855 BIAŁKO:51 TŁUSZCZ:27,9 WĘGLOWODANY:105 CUKRY: 20KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 10,0 BŁONNIK: 11,0 SÓL: 3,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA	ZUPA ZIEMNIACZNA 220ML MAKARON PEŁNOZIARNISTY ŚWIDERKI Z SCHABEM, SZPINAKIEM I CUKINIĄ 370G MARCHEWKA GOTOWANA 100G KOMPOT 200ML KCAL:859 BIAŁKO:44,2 TŁUSZCZ:27,43 WĘGLOWODANY:118,7 CUKRY: 15 15 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 5,5 BŁONNIK: 25 SÓL: 2,5ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	ZUPA KREM Z CUKINI 220ML FILET MIRUNA PIECZONY 160G PUREE ZIEMNIACZANE200G SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL:735 BIAŁKO:45,1 TŁUSZCZ: 39,2 WĘGLOWODANY: 52,5 CUKRY: 6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 10,1 5,5 BŁONNIK: 8,2 SÓL: 2,1 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, RYBY	ZUPA CEBULOWA 220ML ZRĄZ DROBIOWY 200G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL:783 BIAŁKO:51,4 TŁUSZCZ:39,0 WĘGLOWODANY:60,6 CUKRY: 8,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 6,2 BŁONNIK:11,6 SÓL: 3,4 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	KREM Z MARCHEWKI I PIETRUSZKI 220ML GULASZ WĘGIERSKI DROBIOWY 180G KASZA PĘCZAK 140G SAŁATKA VINAIGRETTE 130G KOMPOT 200ML KCAL: 834 BIAŁKO:38,8 TŁUSZCZ:35,3 WĘGLOWODANY:96,5 CUKRY:23 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 5,0 BŁONNIK:16,2 SÓL: 2,6ALERGENY: GLUTEN, SELER,
KOLACJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G ZYLK KASZUBSKI 90G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 210G SEREK WIEJSKI 50G SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 30G KCAL:596 BIAŁKO:36,1 TŁUSZCZ:30,4 WĘGLOWODANY:47,5 CUKRY:2,4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 13,0 BŁONNIK: 5,8 SÓL:1,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G SAŁATKA MAKARONOWA PEŁNOZIARNISTA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI 120G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 120G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA DĘBOWA 30G KCAL:518 BIAŁKO:24,8 TŁUSZCZ:20,2 WĘGLOWODANY:62,6 CUKRY:3,4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 9,6 BŁONNIK: 7,2 SÓL: 2,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G LECZO Z PULPETAMI DROBIOWYMI 180G MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 200G SER MIMOLETTE 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL:618 BIAŁKO: 30,7 TŁUSZCZ:26,8 WĘGLOWODANY:69,6 CUKRY: 11,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 12,4 BŁONNIK: 10,2 SÓL: 1,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G MOZARELLA Z POMIDOREM 120G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 120G SEREK WIEJSKI 50G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 30G KCAL:704 BIAŁKO:39,7 TŁUSZCZ:37 WĘGLOWODANY:54,5 CUKRY: 6,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 17,9 BŁONNIK: 4,3 SÓL: 2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G NASIONA CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM Z OWOCAMI 160G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 165G TWAROŻEK ZE SZCZYPORKIEM 60G SZYNKA HETMAŃSKA 30G KCAL:664 BIAŁKO:24,5 TŁUSZCZ:35,3 WĘGLOWODANY:70,7 CUKRY:8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 24,3 BŁONNIK: 11,5 SÓL: 2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G MIRUNA W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 255G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 30G KCAL:515 BIAŁKO:28,1 TŁUSZCZ: 28,5 WĘGLOWODANY: 57 CUKRY:7,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 10,7 BŁONNIK:6,8 SÓL:2,4 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G SAŁATKA RYŻOWA (RYŻ BRAZOWY) Z KURCZAKIEM 160G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 135G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA ŻYWIECKA 30G KCAL: 642 BIAŁKO:35,5 TŁUSZCZ: 27,3 WĘGLOWODANY:67,9 CUKRY:3,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONO: 12,4 BŁONNIK:7,5 SÓL: 3,1ALERGENY: GLUTEN, MLEKO