

DIETA OGÓLNA - tydzień 1

	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PARÓWKA WIEPRZOWO DROBIOWA 80G 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 NASYCONÉ 22,9 BŁONNIK 6,4 SÓL 3 CUKRY 4,1 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAJKO GOTOWANE 60G 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 NASYCONÉ 22,1 BŁONNIK 5,6 SÓL 3,3 CUKRY 4,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MLEKO Z PIĄTKAMI KUKURYDZIANYMI 200 ML MASŁO 20G MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 100G SEREK KANAPKOWY 25G SALCESON PODROBOWY WIEPRZOWY 60G KCAL 900 B 24,1 T 49,4 W 95 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 23,1 BŁONNIK 7,5 SÓL 3,4 CUKRY 4,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM 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 NASYCONÉ 17,8 BŁONNIK 6,5 SÓL 2,3 CUKRY 2,9 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA RYŻOWA Z WARZYWAMI 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 NASYCONÉ 14,7 BŁONNIK 7 SÓL 3,5 CUKRY 12,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	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 NASYCONÉ 17,6 BŁONNIK 8,6 SÓL 4,2 CUKRY 16,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, RYBY, JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAJECZNIKA 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 NASYCONÉ 23,3 BŁONNIK 6,4 SÓL 2,5 CUKRY 3,1 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA
OBIAD	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220ML PIEROGI Z MIĘSEM Z OKRASAŁ 400G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 987 B 40,3 T 38,2 W 119,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 1,3 BŁONNIK 16,9 SÓL 4,7 CUKRY 5,9 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 NASYCONÉ 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 BUDYN WANILOWY Z SOSEM MALINOWYM 200ML KOMPOT 200ML KCAL 641 B 31,8 T 15,2 W 101,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 13,9 BŁONNIK 16,1 SÓL 1,3 CUKRY 25,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, JAJA	ZUPA PIECZARKOWA 220ML RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI 400G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL 659 B 35 T 17,8 W 93,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 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 SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 715 B 36,8 T 26,1 W 89,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 5,2 BŁONNIK 16,9 SÓL 4,3 CUKRY 11,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, RYBY	ZUPA ROŚŁ Z MAKARONEM 220ML PIECZEŃ Z KARKÓWKI Z SOSEM 120G PUREE Z ZIEMNIAKÓW 200G SURÓWKA Z MARCHEWKI I BRZOSKWINI 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 813 B 40,6 T 41,7 W 70,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 18,7 BŁONNIK 9,8 SÓL 5,3 CUKRY 11,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 220ML GULASZ WOŁOWY Z WARZYWAMI 120G KASZA GRYCZNA 200G BURACZKI GOTOWANE 100G KOMPOT 200ML 850 KCAL KCAL 710 B 39 T 15,6 W 113,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 3,5 BŁONNIK 22,4 SÓL 1,8 CUKRY 21,2 Alergeny: MLEKO
KOLACJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G TYMBALIKI DROBIOWE Z WARZYWAMI 80G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 587 B 25,6 T 27,6 W 63,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 15 BŁONNIK 6,2 SÓL 2,1 CUKRY 2,3 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 NASYCONÉ 21,3 BŁONNIK 5,4 SÓL 3,1 CUKRY 2,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G FASOLKA PO BRETOŃSKU 200 ML MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 120G SER ŻÓŁTY 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL 854 B 31,1 T 37,2 W 107,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 17,4 BŁONNIK 15,6 SÓL 2,6 CUKRY 11,6 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G MOZARELLA Z POMIDOREM 60G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 60G TWARÓG Z RZODKIEWKĄ 60G PASZTET DROBIOWY 60G SZYNKA ŻYWIECKA 40G KCAL 826 B 45,9 T 41,6 W 70,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 19,9 BŁONNIK 6,2 SÓL 4,3 CUKRY 4,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G RACUCHY Z JABŁKIEM 200G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G SZYNKA DROBIOWA 40G KCAL 966 B 30 T 34,9 W 143,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 17,4 BŁONNIK 17,8 SÓL 1,3 CUKRY 14,9 Alergeny: GLUTEN, MLEKO	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PSTRĄG W GALARECIE 70G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G SZYNKA KONSERWOWA 40G KCAL 631 B 32,7 T 26,9 W 68,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 15,1 BŁONNIK 6,4 SÓL 4,2 CUKRY 6 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 NASYCONÉ 15 BŁONNIK 6,7 SÓL 3,3 CUKRY 2,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO