

DIETA OGÓLNA - tydzień 2

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g FRANKFURTERKA 50g DŻEM MALINOWY 20g POLĘDWICA DROBIOWA 40g 644kcal A: MLEKO, GLUTEN, GORCZYCA B:17,5 T: 34,1 W70,7 NASYCONIE 14,4 BŁONNIK 5,1 SÓL 1 CUKRY 2,4	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 NASYCONIE16,2 BŁONNIK 6,7 SÓL 2,4 CUKRY 3,8	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, KIEŁKI, SAŁATA) 60g ZUPA MLECZNA 200ml METKA WIEPRZOWA 30g SEREK KANAPKOWY 30g 699kcal A: gluten,, MLEKO, B:21,6T:29,8W:94,6 NASYCONIE 16,8 BŁONNIK5,3 SÓL 1,3 CUKRY 7,4	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g 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 NASYCONIE 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 NASYCONIE 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 NASYCONIE 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: jaja, MLEKO, gluten B:35,8 T:46,7W:76,5 NASYCONIE 22 BŁONNIK 5,6 SÓL 3,6 CUKRY 5,2
OBIAD	BOTWINKA 220ml KROKIETY MEKSYKAŃSKIE WIEPRZOWO DROBIOWE 200g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml 508kcal A: seler, gluten, mleko B:31,3T:23,8W:46,4 NASYCONIE 18,9BŁONNIK12,9 SÓL 3,2 CUKRY 6,6	ZUPA ŻUREK 220ml KIESZONKA WIEPRZOWA FASZEROWANA KAPUSTĄ 120g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g SURÓWKA Z SELERA 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 481kcal A: seler, gluten, jaja mleko B:37,5T:12,0W:61,6 NASYCONIE 2,9 BŁONNIK 11,6 SÓL 5,2 CUKRY 5,5	KOTLET MIELONY DROBIOWY SMAŻONY 100g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g KISIEL Z OWOCAMI 200ml WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 610kcal A: jajko, gluten B:46,3T:21,7W:60,8 NASYCONIE 5,1 BŁONNIK 10,8 SÓL 2,4 CUKRY 7,8	ZUPA OGÓRKOWA 220ml MAKARON PEŁNOZIARNIOSTY PO AZJATYCKU Z MIĘSEM WIEPRZOWYM 300g KOMPOT 200ml 647kcal A: seler, soja, gluten, mleko B:29,8T:17,8W:98,8 NASYCONIE 3 BŁONNIK 21 SÓL 1,7 CUKRY 10,5	ZUPA KREM Z POMIDORA 220ml KOTLETY Z DORSZA SMAŻONY 120g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 557kcal A: mleko, ryby, jaja, gluten, seler B:40T:25W:48 NASYCONIE 6,9 BŁONNIK 12 SÓL 2,1 CUKRY 5,5	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 220ml PIECZEŃ ZE SCHABU W SOSIE 100g KASZA JĘCZMIENNA 140g SURÓWKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW 100g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml 502kcal A: jaja, mleko, gluten, seler B:34,3T:12,5 W:67,2 NASYCONIE 3,4 BŁONNIK 9,1 SÓL 1,9 CUKRY 10,5	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 220ml GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI 120g PUREE ZIEMNIACZANE 200g GROSZEK Z MARCHEWKĄ 100g KOMPOT 200ml 711kcal A: mleko, seler B:35,3T:25,6W:94,3 NASYCONIE 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 100g SEREK TOPIONY 30g PASZTET WIEPRZOWY 80g 872kcal A: gluten, mleko, seler B:35,4T:51,9W:69,8 NASYCONIE 24,9 BŁONNIK 6,8 SÓL 4 CUKRY 4,8	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g SAŁATKA ŚLEDZIOWA 100g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA ŻYWIECKA 40g 784kcal A: gluten, mleko, ryby, B:37,1T:43,5W:65,1 NASYCONIE 19,5 BŁONNIK 7,3 SÓL 12,1 CUKRY 3,7	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA) 150g BIGOS 150g TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM 30g SZYNKA POLĘDWICA DROBIOWA 40g 658kcal A: gluten, mleko, B:28,4 T:28,8 W:77,1 NASYCONIE 13,2 BŁONNIK 10,6 SÓL 3,7 CUKRY 7	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KISZONY, SAŁATA) 55g MOZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ 120g PASZTET DROBIOWO WIEPRZOWY 50g SEREK KANAPKOWY 30g SZYNKA KRAKOWSKA SUCHA 40g 869kcal A: mleko, gluten, seler B:41,9T:50,2W:66,5 NASYCONIE 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) 120g SZYNKA POLĘDWICA SOPOCKA 40g SEREK KANPKOWY 30g 664kcal A: gluten, mleko B:21,9T:28,2W:85,6 NASYCONIE 17,2 BŁONNIK 6,8 SÓL 1,8 CUKRY 3,1	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g ŁOSOŚ W GALARECIE 70g SER ŻÓŁTY 30g OGONÓWKA 40g 706kcal A: ryby, gluten, mleko, seler B:36,5T:35,4W:64,9 NASYCONIE 16,7 BŁONNIK 6,3 SÓL 3,5 CUKRY 3,2	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g SAŁATKA BROKUŁOWA 100g TWAROŻEK Z SZCZYPIONIEM 60g SZYNKA DĘBOWA 40g 557kcal A: mleko, gluten B:29,6T:21,3 W:66 NASYCONIE 11,6 BŁONNIK 6,3 SÓL 2,9 CUKRY 3