

DIETA OGÓLNA - tydzień 3

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G KIEŁBASA BIAŁA 80G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200G SER ŻÓŁTY 25G POLĘDWICA WIŚNIOWA WIEPRZOWA 40G KCAL:763 BIAŁKO:24 TŁUSZCZ:40,6 WĘGLOWODANY:67,4 CUKRY:3,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:21,2 BŁONNIK:6,9 SÓL:1,58 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 KCAL:813 BIAŁKO:29,5 TŁUSZCZ:43,9 WĘGLOWODANY:79,6 CUKRY:7,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY: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 WIEPRZOWO DROBIOWE 20G KCAL: 815 BIAŁKO:26,4 TŁUSZCZ:39,1 WĘGLOWODANY:94,2 CUKRY:3,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:21,8 BŁONNIK:8,8 SÓL:1,6 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 NASYCONY:18,0 BŁONNIK:8,9 SÓL:2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA KUSKUS Z WARZYWAMI I FASOLĄ 160G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR PAPRYKA) 255G SER ŻÓŁTY 25G POLĘDWICA SOPOCKA 40G DŻEM TRUSKAWKOWY 20G KCAL:831 BIAŁKO:31,8 TŁUSZCZ:28,9 WĘGLOWODANY:115,1 CUKRY:15,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:15,2 BŁONNIK:12,6 SÓL:3,6 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA RYBNA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM 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 NASYCONY: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 OGONÓWKA 40G KAKAO KCAL:816 BIAŁKO:31,7 TŁUSZCZ:40,9 WĘGLOWODANY:86,3 CUKRY: 4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY: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 NASYCONY: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:7,5 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:5,6 BŁONNIK:13,4 SÓL:2,3 ALERGENY: GLUTEN, SELER, JAJA	KOTLET SIEKANY DROBIOWY Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ 200G SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G PUREE ZIEMNIACZANE 200G KASZKA MANNA Z MUSEM Z TRUSKAWEK 200G + 50G MUSU WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL:855 BIAŁKO:51 TŁUSZCZ:27,9 WĘGLOWODANY:105 CUKRY:20 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:10,0 BŁONNIK:11,0 SÓL:3,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA	ZUPA ZIEMNIACZNA 220ML MAKARON PEŁNOZIARNISTY ZE SCHABEM SZPINAKIEM I CUKINIĄ 370G MARCHEWKA GOTOWANA 100G KOMPOT 200ML KCAL:859 BIAŁKO:44,2 TŁUSZCZ:27,43 WĘGLOWODANY:118,7 CUKRY:15 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:5,5 BŁONNIK:25 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	ZUPA KREM Z CUKINI 220ML FILET MIRUNA SMAŻONY 160G PUREE ZIEMNIACZANE 200G SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL:835 BIAŁKO:46,3 TŁUSZCZ:41,9 WĘGLOWODANY:70,9 CUKRY:6,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY: 11,0 BŁONNIK:9,3 SÓL: 2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, RYBY	ZUPA CEBULOWA 220ML ZRZĄZ KARKÓWKI 160G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL:807 BIAŁKO:36,4 TŁUSZCZ:48,4 WĘGLOWODANY:60,2 CUKRY:8,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY: 12,3 BŁONNIK:11,4 SÓL:3,27 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	KREM Z MARCHEWKI I PIETRUSZKI 220ML GULASZ WĘGIERSKI WIEPRZOWY 180G KASZA PĘCZAK 140G SURÓWKA Z CZERWNEJ KAPUSTY 100G KOMPOT 200ML KCAL: 840 BIAŁKO:33,7 TŁUSZCZ:37,1 WĘGLOWODANY:100 CUKRY:25 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY: 7,22 BŁONNIK:17,6 SÓL:1,6 ALERGENY: 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 NASYCONY:13 BŁONNIK:5,8 SÓL:1,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G SAŁATKA MAKARONOWA PEŁNOZIARNISTY 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 NASYCONY:9,6 BŁONNIK: 7,2 SÓL:2,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G KASZANKA 70G MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 200G SER MIMOLETTE 25G DŻEM MORELOWY 20G KCAL:635 BIAŁKO: 25,9 TŁUSZCZ:27,3 WĘGLOWODANY:76,6 CUKRY:8,7KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:12,7 BŁONNIK: 7,4 SÓL:1,2 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 NASYCONY: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 NASYCONY: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 NASYCONY: 10,7 BŁONNIK:6,8 SÓL:2,4 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70G MASŁO 10G SAŁATKA GYROS Z KURCZAKIEM 150g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 135g SER ŻÓŁTY 25g SZYNKA ŻYWIECKA 30g KCAL:614 BIAŁKO:35,9 TŁUSZCZ:28,5 WĘGLOWODANY:56,9 CUKRY: 3,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCONY:12,31 BŁONNIK:6,9 SÓL:2,34 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO