

DIETA WEGETARIAŃSKA - tydzień 1

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PARÓWKA SOJOWA 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 150G SER ŻÓŁTY 25G PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIONIEM 60G KCAL 683 B 36,5 T 30,3 W 70,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 14,2 BŁONNIK 7,3 SÓL 2,6 CUKRY 3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,SOJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G JAJKO GOTOWANE 60G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 150G PASZTET Z BROKUŁA 60G DŻEM MALINOWY 20G KAKAO 200ML KCAL 743 B 25,8 T 33,2 W 89,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 17,9 BŁONNIK 7,9 SÓL 2,9 CUKRY 5,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MLEKO Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI 200ML MASŁO 20G MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 100G PASTA Z FASOLI 60G WĘDLINA WEGAŃSKA 40G KCAL 806 B 22,1 T 34,9 W 105,2 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 15 BŁONNIK 11,3 SÓL 3,8 CUKRY 4,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM 60G MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 120G SEREK KANAPKOWY 25G PASZTET SOJOWY 60G KCAL 726 B 20,7 T 41,5 W 73,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 18,2 BŁONNIK 9,6 SÓL 3,3 CUKRY 4,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,SOJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA RYZOWA Z WARZYWAMI 100G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G SER ŻÓŁTY 25G DŻEM TRUSKAWKOWY 20G KCAL 657 B 17 T 26,2 W 92,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 14,3 BŁONNIK 7 SÓL 2,6 CUKRY 12,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G PASTA WARZYWNA 60G MIX WARZYW (OGÓREKŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150G WĘDLINA WEGAŃSKA 40G DROŻDŻÓWKA 100G KCAL 824 B 21,1 T 33 W 114,3 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 13,3 BŁONNIK 11,1 SÓL 2,8 CUKRY 18,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G OMLET 100G MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G PASZTET SOJOWY 60G KAKAO 200ML KCAL 952 B 35 T 51,3 W 95,1 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 23,2 BŁONNIK 11,2 SÓL 3,7 CUKRY 4,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA, SOJA
	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM 220ML PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIAKANYM I CEBULKĄ PODSMAŻANĄ 400G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 893 B 31,7 T 23,1 W 137,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 1,1 BŁONNIK 14,2 SÓL 6,2 CUKRY 5,5 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	ZUPA KAPUŚNIAK 220ML KOTLECICKI SOJOWE SMAŻONE W PANIERCE 100G PIEROGI Z FARSZEM ZIEMNIAKANYM I CEBULKĄ PODSMAŻANĄ 400G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 559 B 23,5 T 14,1 W 94,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 2,4 BŁONNIK 20,1 SÓL 2,8 CUKRY 12,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA, SOJA	KOTLET Z CIECIERZYCY SMAŻONY W PANIERCE 100G GOTOWANY KALAFIOR 100G GOTOWANE ZIEMNIAKI 200G BUDYN WANILIOWY Z SOSEM MALINOWYM 200ML KOMPOT 200ML KCAL 640 B 22,9 T 10,6 W 121,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 4,4 BŁONNIK 19 SÓL 1,4 CUKRY 25,7 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	ZUPA PIECZARKOWA 220ML RISOTTO Z WARZYWAMI 400G WODA Z MIĘTĄ 200ML KCAL 629 B 17,1 T 17 W 104,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 3,4 BŁONNIK 12,9 SÓL 1,2 CUKRY 7,7 Alergeny: , MLEKO,	KREM Z BIAŁYCH WARZYW 220ML KOTLET JAJECZNY SMAŻONY 100G ZIEMNIAKI OPIEKANE 200G SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100G WODA Z CYTRYNĄ 200ML KCAL 707 B 27,8 T 27,6 W 95,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 9,1 BŁONNIK 18,2 SÓL 4,5 CUKRY 11,9 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	ROSÓL Z MAKARONEM PEŁNIZIARNISTYM 220ML KOTLET Z KALAFIORA SMAŻONY W PANIERCE 100G PUREE Z ZIEMNIAKÓW 200G SURÓWKA Z MARCHWKI I BRZOSKWINI 100G WODA Z POMARAŃCZĄ 200ML KCAL 538 B 13,8 T 22,7 W 73,4 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 9,8 BŁONNIK 12,3 SÓL 5,2 CUKRY 11,6 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,JAJA	KREM Z POMIDORÓW 220ML GULASZ WARZYWNY 120G KASZA GRYCZNA 200G GOTOWANE BURACZKI 100G KOMPOT 200ML KCAL 599 B 19,4 T 16,2 W 103,6 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 3,1 BŁONNIK 22,3 SÓL 1,5 CUKRY 18,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,
OBIAD	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G WARZYWA W GALARECIE 80G MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 150G SEREK KANAPKOWY 25G PASZTET SOJOWY 60G KCAL 629 B 17,6 T 30,4 W 77,8 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 15,9 BŁONNIK 11,1 SÓL 2,3 CUKRY 5,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, SOJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA Z TORTELLINI Z WARZYWAMI 120G MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 100G MINI BRIE 25G KCAL 767 B 21,9 T 37,9 W 86,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 21,2 BŁONNIK 5,7 SÓL 2,8 CUKRY 3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G WEGE FASOLKA PO BRETOŃSKU 200ML MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 150G PASZTET Z PIECZAREK 60G DŻEM MORELOWY 20G KCAL 884 B 32,1 T 32 W 128,7 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 12,6 BŁONNIK 22,2 SÓL 2,2 CUKRY 13,3 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G MOZARELLA Z POMIDOREM 80G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 60G TWARÓG Z RZODKIEWKĄ 80G WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 40G KCAL 686 B 37 T 30,3 W 69,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 14,9 BŁONNIK 7 SÓL 4,2 CUKRY 4,6 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,SOJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE Z TWAROGIEM 200G MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 105G SEREK KANAPKOWY 25G KIEŁBASKI WEGETARIAŃSKIE 40G KCAL 868 B 34,5 T 44,5 W 86,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 16,6 BŁONNIK 8,5 SÓL 2,4 CUKRY 3,2 Alergeny: GLUTEN, MLEKO, SOJA	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 20G SAŁATKA BROKUŁOWA 100G MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, KIEŁKI) 150G HUMUS 50G PASZTET Z ŻURAWINĄ 40G KCAL 706 B 20,9 T 33,8 W 86,9 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 14,5 BŁONNIK 12,5 SÓL 3,2 CUKRY 8,4 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,	CHŁEB PSZENNO ŻYTNI 100G MASŁO 25G SAŁATKA ZIEMNIAKAZANA 100G MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 100G SER ŻÓŁTY 25G WĘDZONE TOFU Z SUSZONYM POMIDOREM 40G KCAL 639 B 22,7 T 28,8 W 76,5 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 14,9 BŁONNIK 7,4 SÓL 2,6 CUKRY 2,8 Alergeny: GLUTEN, MLEKO,SOJA
KOLACJA							