

DIETA WEGETARIAŃSKA - tydzień 2

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g ROŚLINNE KIEŁBASKI PAPRYKOWE 80g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA)150g SER ŻÓŁTY 25g PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIONIEM 60g 769kcal A: gluten, mleko, soja B:43,7 T: 31,1 W:82 NASYCONE 14,3 BŁONNIK. 9,2 SÓL3,4 CUKIER 4,2	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g JAKO GOTOWANE 50g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 105g PASTA SŁONECZNIKOWA Z POMIDORAMI 100g DŻEM MALINOWY 20g KAKAO 200ml A: gluten, mleko, jaja 1072kcal B:36,3 T:58,1 W:109 NASYCONE 18,5 BŁONNIK 11,8 SÓL2,1 CUKIER 5,4	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, KIEŁKI, SAŁATA) 60g ZUPA MLECZNA 200ml PASTA Z FASOLI 80g WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 40g A: gluten, mleko, soja 843kcal B:22,6 T:36,4 W:114,5 NASYCONE 20,9 BŁONNIK 10 SÓL 2,6 CUKIER 7,7	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 150g PASTA JAJECZNA Z AWOCADO 100g SEREK KANAPKOWY 30g PASZTET SOJOWY 40g A: soja, jajo, gluten, mleko 690kcal B:16,9 T:41 W:68,6 NASYCONE 18,5 BŁONNIK 6,7 SÓL 1,9 CUKIER 3,2	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (KIEŁKI, POMIDOR, PAPRYKA) 105g SAŁATKA Z TUŃCZYKA 60g MIÓD 20g CAMEMBERT 30g DŻEM TRUSKAWKOWY 20g A: gluten, mleko, ryby 732kcal B:23 T:30,5 W:94,5 NASYCONE16,5 BŁONNIK 6,8 SÓL 3,2CUKIER 8,9	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA, SAŁATA) 105g PASTA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA 100G PASZTET WARZYWNY 60g SEREK TOPIONY 30g DROŻDŻÓWKA 100g 1032kcal A: mleko, gluten, ryby, seler B:46,2 T:39,3 W:127,9 NASYCONE 19,4 BŁONNIK 10 SÓL 3 CUKIER 18,9	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓRK KONSERWOWY, PAPRYKA) 105g JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM 100g SEREK TOPIONY 30g PASZTET SOJOWY 30g KAKAO 200ml A: mleko, soja, gluten, jaja 882kcal B:34,3 T:49,2 W:79,2 NASYCONE 21,6 BŁONNIK 5,6 SÓL 2,7 CUKIER 5,1
OBIAD	BOTWINKA 220ml TORTILLA PEŁNOZIARNISTA Z WARZYWAMI I WĘDZONYM TOFU 300g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ100g WODA Z MIĘTĄ 200ml A: gluten, mleko, seler, soja 629kcal B:28,8 T:25,7 W:75,5 NASYCONE 8,5 BŁONNIK 18,7 SÓL1,3 CUKIER 8,2	ZUPA KREM Z PIECZONYCH WARZYW 220ml ROŚLINNE KOTLETY MIELONE 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g SURÓWKA Z SELERA 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml 520kcal B:22,1 T:14,5 W:86,4 A: seler, jajo, gluten, soja NASYCONE 2,5 BŁONNIK 20,9 SÓL3,4 CUKIER 9,4	TARTA Z WARZYWAMI 120g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g KISIEL Z OWOCAMI 200ml WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml A: gluten, jajo, seler 551kcal B:11,9 T:24,1 W:76,6 NASYCONE 9,9 BŁONNIK 12,2 SÓL 2,1CUKIER 8,8	ZUPA OGÓRKOWA 220ml MAKARON PEŁNOZIARNISTY PO AZJATYCKU Z TOFU 400g KOMPOT 200ml A: seler, mleko, gluten, soja 757kcal B:30,3 T:22,4 W:116,1 NASYCONE 2,1 BŁONNIK 24,1 SÓL1,7 CUKIER 11,6	ZUPA FASOLOWA 220ml KOTLETY Z DORSZA SMAŻONY 120g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200g WODA Z CYTRYNĄ 200ml A: ryby, jajo, gluten, seler 571kcal B:39,8 T:22,5 W:56,3 NASYCONE 3,3 BŁONNIK 12,3 SÓL1 CUKIER 3,6	ZUPA SZCZAWIOWA Z JAKIEM 220ml KOTLET Z MARCHWI I BIAŁEJ FASOLI 100g KASZA JĘCZMIENNA 140g SURÓWKA Z GOTOWANYCH BURACZKÓW 100g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml A: gluten, jajo, mleko 456kcal B:17,2 T:8,3 W:83 NASYCONE 1,6 BŁONNIK 12,3 SÓL2,6 CUKIER 11,2	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 220ml MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETAJ 280g GROSZEK Z MARCHEWKĄ 100g KOMPOT 200ml A: mleko, seler, gluten 742 B:26,2 T:27,8 W:104,9 NASYCONE 12,9 BŁONNIK 23,3 SÓL 3,4 CUKIER 11,5
KOLACJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g WARZYWA W GALARECIE 100g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 105g SEREK KANAPKOWY 30g PASZTET SOJOWY 80g 689kcal A: soja, gluten, mleko, seler B:20,7 T:34,7 W:78,8 NASYCONE 15,6 BŁONNIK 8,4 SÓL 1,4 CUKIER 4,3	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g SAŁATKA ŚLEDZIOROWA 100g MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 60g MINI BRIE 40g A: mleko, ryby, gluten 703kcal B:29 T:39,4 W:61,7 NASYCONE 19,7 BŁONNIK 5,8 SÓL11,5 CUKIER 2,6	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK KONSERWOWY, PAPRYKA) 150g FLAKI Z BOCZNIAKA 120g PASZTET Z PIECZAREK 60g DŻEM MORELOWY 20g A: gluten, mleko, soja, gorczyca 668kcal B:20 T:27,8 W:92,5 NASYCONE 11,7 BŁONNIK 13,5 SÓL1,7 CUKIER 13,4	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (OGÓREK KISZONY, SAŁATA) 55g MOZARELLA Z POMIDOREM I BAZYLIĄ 120g SEREK KANAPKOWY 30g WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 40g A: mleko, gluten, gorczyca, soja 754kcal B:25,8 T:42,5 W:70,9 NASYCONE 28,8 BŁONNIK 5,7 SÓL 2,5 CUKIER 2,2	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 105g RYŻ NA MLEKU Z MALINAMI 120g KIEŁBASKI WEGETARIAŃSKIE 80g SEREK KANPKOWY 30g 752kcal A: gluten, jaja, mleko, soja B:26,9 T: 33,2 W:90,5. NASYCONE 16,6 BŁONNIK 8,8 SÓL 2 CUKIER 3,1	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g ŁOSOŚ W GALARECIE 70g HUMUS 30g PASZTET Z ŻURAWINĄ 60g A: ryby, mleko, gluten, soja 845kcal B:35,5 T:39,4 W:96,2. NASYCONE 14,8 BŁONNIK 13,3 SÓL 2,5 CUKIER 8,1	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MAŚŁO 20g MIX WARZYW (POMIDOR OGÓREK ŚWIEŻY, KIEŁKI) 105g SAŁATKA Z KUSKUSEM I WARZYWAMI 100g TWAROŻEK Z SZCZYPIONIEM 60g WĘDZONE TOFU Z SUSZONYM POMIDOREM 80g A: mleko, gluten, soja 738kcal B:34,7 T:28,2 W:93,8 NASYCONE 12,4 BŁONNIK 10,7 SÓL3,1 CUKIER 3,8