

DIETA WEGETARIAŃSKA - tydzień 3

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g ROŚLINNE SERDELKI 90g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g SER ŻÓŁTY 25g PASTA TWAROGOWA ZE SZCZYPIORKIEM 60g KCAL: 881 BIAŁKO: 47,35 TŁUSZCZ:41,50 WĘGLOWODANY:81,42 CUKRY:4,6 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:18,6 BŁONNIK:12,7 SÓL:4 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g JAJKO GOTOWANE 50g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, RZODKIEWKA, KIEŁKI) 185g PASTA Z CIECIORKI Z POMIDORAMI 80g DŻEM MALINOWY 20g KAKAO 200ml KCAL: 827 BIAŁKO: 26,18 TŁUSZCZ:37,78 WĘGLOWODANY:101,06 CUKRY:7,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:17,4 BŁONNIK:9,7 SÓL:12,1 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MLEKO Z PŁATKAMI OWSIANYMI 200g MASŁO 20g MIX WARZYW(SAŁATA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY) 210g PASTA Z FASOLI 80g WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 30g KCAL: 811 BIAŁKO: 23,47 TŁUSZCZ:34,95 WĘGLOWODANY:105,63 CUKRY:3,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:15,1 BŁONNIK:12,3 SÓL:2,7 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 PASZTET PAPRYKOWY Z SOCZEWICĄ 60g KCAL: 796 BIAŁKO: 22,75 TŁUSZCZ:43,54 WĘGLOWODANY:86,81 CUKRY:4,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:18,5 BŁONNIK:11,5 SÓL:2,9 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g SAŁATKA KUSKUS Z WARZYWAMI 140g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR PAPRYKA) 255g SER ŻÓŁTY 25g TOFU WĘDZONE 40g DŻEM TRUSKAWKOWY 20g KCAL: 777 BIAŁKO: 26,53 TŁUSZCZ:28,97 WĘGLOWODANY:106,69 CUKRY:15,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:14,9 BŁONNIK:11,3 SÓL:3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, MLEKO, RYBY	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g PASTA RYBNA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM 60g MIX WARZYW (OGÓREK ŚWIEŻY, POMIDOR, PAPRYKA) 200g PASZTET WARZYWNY 60g WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 30g DROŻDŻÓWKA 100g KCAL: 915 BIAŁKO: 34,93 TŁUSZCZ:33,34 WĘGLOWODANY:123,26 CUKRY:19,5 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:13,9 BŁONNIK:11,4 SÓL:3,8 ALERGENY: GLUTEN,	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 100g MASŁO 20g OMLET 100g MIX WARZYW (SAŁATA, POMIDOR, RZODKIEWKA) 235g SEREK KANAPKOWY 25g PASZTET SOJOWY 60g KAKAO 200ml KCAL: 882 BIAŁKO: 31,82 TŁUSZCZ: 44,65 WĘGLOWODANY:96,00 CUKRY:5,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:22,5 BŁONNIK:11,5 SÓL:2,7 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, JAJA
OBIAD	ZUPA MARCHEWKOWA 220ml GOŁĄBEK Z FARSZEM Z KASZY JAGLANEJ Z SOSEM POMIDOROWYM 180g+50g KOPYTKA 200g SURÓWKA BIAŁEJ KAPUSTY 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml KCAL: 781 BIAŁKO: 19,53 TŁUSZCZ:23,30 WĘGLOWODANY:126,58 CUKRY:11,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:7,5 BŁONNIK:17,4 SÓL:4,2 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA KRUPNIK 220ml ROŚLINNY BURGER 100g ZIEMNIAKI Z WODY Z KOPERKIEM 200g KAPUSTKA NA CIEPŁO 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml KCAL: 842 BIAŁKO: 26,73 TŁUSZCZ:40,75 WĘGLOWODANY:96,26 CUKRY:7,4 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:9,3 BŁONNIK:14,6 SÓL:2,1 ALERGENY: GLUTEN, SELER, JAJA	KARTACZE Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI 350g SURÓWKA Z BURACZKÓW GOTOWANYCH 100g KASZKA MANNA Z MUSEM Z TRUSKAWEK 250g WODA Z POMARAŃCZĄ 200ml KCAL: 858 BIAŁKO: 31,44 TŁUSZCZ:16,67 WĘGLOWODANY:154,06 CUKRY:20,3 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:4,5 BŁONNIK:17,7 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, JAJA	ZUPA ZIEMNIACZNA 220ml MAKARON ŚWIDERKI PEŁNOZAIRNISTY Z SOSEM POMIDOROWYM I CIECIERZYCĄ 370g MARCHEWKA GOTOWANA 100g KOMPOT 200 ml KCAL: 834 BIAŁKO: 22,14 TŁUSZCZ:26,06 WĘGLOWODANY: 135,09 CUKRY:13,0 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:3,8 BŁONNIK:27,1 SÓL:3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	ZUPA KREM Z CUKINI 220 ml FILET MIRUNA SMAŻONY 160g PUREE ZIEMNIACZANE 200g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g WODA Z MIĘTĄ 200ml KCAL: 835 BIAŁKO: 46,30 TŁUSZCZ:41,93 WĘGLOWODANY:70,86 CUKRY:6,1 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:11,1 BŁONNIK:9,3 SÓL:2,3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, RYBY	ZUPA CEBULOWA 220ml KOTLETY Z BOBU SMAŻONE 200g ZIEMNIAKI OPIEKANE 200g SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI 100g WODA Z CYTRYNĄ 200ml KCAL: 853 BIAŁKO: 32,68 TŁUSZCZ:38,30 WĘGLOWODANY:105,91 CUKRY:10,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:4,5 BŁONNIK:26,1 SÓL:3 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA	ZUPA KREM Z MARCHEWKI I PIETRUSZKI 220ml CURRY Z SOCZEWICY KASZA PĘCZAK 140g SURÓWKA Z CZERWNEJ KAPUSTY 100g KOMPOT 200ml KCAL: 824 BIAŁKO: 21,13 TŁUSZCZ:26,92 WĘGLOWODANY:132,25 CUKRY:27,0 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:3,2 ,BŁONNIK:22,3 SÓL:1,3 ALERGENY: GLUTEN, SELER
KOLACJA	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g WARZYWA W GALARECIE 100g MIX WARZYW (SAŁATA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR) 210g SEREK WIEJSKI 50g PASZTET SOJOWY 60g KCAL: 482 BIAŁKO: 21,24 TŁUSZCZ:18,06 WĘGLOWODANY:64,60 CUKRY:5,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:7,7 BŁONNIK:11,1 SÓL:1 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, SELER	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI 120g MIX WARZYW (SAŁATA, KIEŁKI, POMIDOR) 120g MINI BRIE 30g KCAL: 526 BIAŁKO: 18,03 TŁUSZCZ:19,41 WĘGLOWODANY:73,02 CUKRY:3,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:11 BŁONNIK:8,9 SÓL:2,4 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g KISZKA ZIEMNACZANA 96g MIX WARZYW (RZODKIEWKA, OGÓREK ŚWIEŻY, PAPRYKA) 200g PASZTET Z PIECZAREK 60g DŻEM MORELOWY 20g KCAL: 612 BIAŁKO: 21,74 TŁUSZCZ:25,37 WĘGLOWODANY:77,78 CUKRY:10,7 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:10 BŁONNIK:9,8 SÓL:2,8 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g MOZARELLA Z POMIDOREM MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, SAŁATA, KIEŁKI) 120g SEREK WIEJSKI 50g WĘDLINA WEGETARIAŃSKA 30g KCAL: 540 BIAŁKO: 27,70 TŁUSZCZ: 25,22 WĘGLOWODANY:51,93 CUKRY:6,2 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:12,6 BŁONNIK:4,5 SÓL:2,2 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g NASIONA CHIA Z MLEKIEM KOKOSOWYM Z OWOCAMI 140g MIX WARZYW (POMIDOR, SAŁATA, PAPRYKA) 165g TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 50g KIEŁBASKI WEGETARIAŃSKIE 45g KCAL: 732 BIAŁKO:30,34 TŁUSZCZ:37,60 WĘGLOWODANY: 74,27 CUKRY:7,8 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:21,2 BŁONNIK:6,9 SÓL:1,58 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g MIRUNA W GALARECIE 70g MIX WARZYW (OGÓREK KONSERWOWY, POMIDOR, RZODKIEWKA) 255g HUMUS 30g PASZTET Z ŻURAWINĄ 60g KCAL: 625 BIAŁKO: 28,68 TŁUSZCZ: 21,97 WĘGLOWODANY: 86,54 CUKRY: 12,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:7,6 BŁONNIK:13,8 SÓL:2,2 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO, RYBY	CHLEB PSZENNO ŻYTNI 70g MASŁO 10g SAŁATKA A'LA GYROS Z CIECIERZYCĄ 120g MIX WARZYW (POMIDOR, OGÓREK ŚWIEŻY, SAŁATA) 135g SER ŻÓŁTY 25g WĘDZONE TOFU Z PUSZONYM POMIDOREM 100g KCAL: 607 BIAŁKO: 24,62TŁUSZCZ: 25,80 WĘGLOWODANY: 74,22 CUKRY: 6,9 KW. TŁUSZCZOWE NASYCON:10,4 BŁONNIK:12,1 SÓL:2,5 ALERGENY: GLUTEN, MLEKO