

TYDZIEŃ 16

DIETA TŁUSZCZOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I	JAJECZNICA NA BOCZKU	JAJKA SADZONE NA MAŚLE I SZYNCE	SAŁATKA Z KULECZKAMI MIĘSNYMI I ZIEMNIAKAMI	BAKŁAŻAN FASZEROWANY MIĘSEM	OMLET KOKOSOWY Z TRUSKAWKAMI	PASZTET WIEPRZOWY / OGÓREK KISZONY	FRITTATA Z BOCZKIEM I POREM
II	KOTLET MIELONY / PUREE ZIEMNIACZANE Z MASŁEM / SAŁATKA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW	PULPETY W SOSIE MUSZTARDOWYM / PLACEK ZIEMNIACZANY	UDKA KURCZAKA W SOSIE BBQ / MIKS WARZYW Z OLIWĄ	KULKI WOŁOWE W SOSIE PIECZENIOWYM /	ROLADKA Z MIRUNY / KOPYTKA ZIEMNIACZANE	KOFTY WIEPRZOWE / FRYTKI Z BATATA	SCHAB SAUTE / PUREE ZIEMNIACZANE Z MASŁEM / OGÓREK KISZONY
III	SAŁATKA HISZPAŃSKA Z CHORIZO	CARPACCIO Z BURAKA Z OLIWĄ I SEREM FETA	PANNA COTTA Z MUSEM MALIN	KIEŁBASA ZASMAŻANA Z PIECZARKAMI / SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY	ŁOSOŚ WĘDZONY W SOSIE ŚMIETANOWO - KOPERKOWYM	PARÓWKI Z SZYNKI Z SEREM / SAŁATKA POMIDOROWA	PAPRYKA NADZIEWANA SEREM PLEŚNIOWYM, SZPINAKIEM I MIĘSEM

WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSZCZEGÓLNYCH JADŁOSPISÓW (+/-2 g):

	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
1200	62	93	31
1500	77	116	39
1700	87	131	44
2000	103	155	52
2500	128	192	64
3000	154	231	77