

DIETA TŁUSZCZOWA TYDZIEŃ 14							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I	JAJKA SADZONE Z MIZERIĄ ZE ŚW. OGÓRKA	TWAROŻEK POMIDOROWY Z TŁUSTEGO TWAROGU/CHLEB ŻYTNI	KREM DYNIOWY Z BOCZKIEM	JAJKA SADZONE Z FASOLKĄ I KIEŁBASĄ W SOSIE POMIDOROWYM	JAJECZNICA Z KURKAMI NA MAŚLE	FRITATTA Z POMIDORAMI SUSZONYMI I SEREM MOZZAERELLA	PAPRYKA FASZEROWANA MIĘSEM MIELONYM
II	KOTLET POŻARSKI W SOSIE ŚMIETANOWO – BOROWIKOWYM/ BABKA ZIEMNIACZANA	KOTLETY PARYSKIE Z PIERSI KURCZAKA/ MIKS WARZYW Z OLIWĄ	GULASZ WIEPRZOWY Z OGORKIEM KISZONYM / ZIEMNIAKI Z MASŁEM	PODUDZIA Z INDYKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI	MIRUNA PANIEROWANA Z CHIPSAMI Z BATATÓW	MEDALIONY Z POŁĘDWICZKI WIEPRZOWEJ / PUREE ZIEMNIACZANO - MARCHEWKOWE	PIERŚ INDYCZA ZAPIEKANA ZE SZPINAKIEM I MOZZARELLĄ
III	KREM POMIDOROWY ZE ŚMIETANĄ I KURCZAKIEM	FRITATTA Z CZARNĄ FASOLĄ I CHORIZO	SERNIK KOKOSOWY KETO	SALATKA Z MIĘSEM MIELONYM, BATATAMI I BROKUŁEM	TAGIATELLE CUKINIOWO – MARCHEWKOWE Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM	RATTATOUILE Z PIECZONYM KURCZAKIEM	NALEŚNIKI KETO PO CHIŃSKU

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