

JADŁOSPIS DIETY TŁUSZCZOWEJ TYDZIEŃ 10

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I ŚN	Grecka szakszuka z serem feta i warzywami	Papryka zapiekana z serkiem wiejskim, boczkiem i pieczarkami	Frittata z duszonym porem, boczkiem i pomidorami	Jajecznica z pieczarkami i mięsem mielonym	Twarożek waniliowy z wiśniami	Sałatka wiejska z boczkiem, jajkiem i kiszoną kapustą	Pieczarki faszerowane mięsem i serem
OB.	Pulpety w sosie pomidorowym z chilli Ziemniaki puree z masłem	Brokułowo – kalafiorowa zapiekanka z mięsem mielonym	Chilli con carne	Kotlet devollaile z boczkiem i ogórkiem kiszonym	Śledzie z cebulką i olejem Ziemniaki puree	Żeberka pieczone w kapuście kiszonej	Kurczak w kokosowej panierce Puree ziemniaczano - pietruszkowe
KOL.	Sałatka z serem, świeżym ogórkiem i granatem	Sałatka z wołowymi pulpecikami i pieczonymi ziemniakami	Sałatka jarzynowa z jajkiem na twardo i majonezem	Deserowy blok kokosowy	Sałatka z tuńczykiem i czerwoną fasolą	Zupa pomidorowo - mięsna	Malinowo – jeżynowy koktajl KETO

Wartość odżywcza poszczególnych wariantów (+/- 2 gramy)

1200	B: 62 g	T: 93 g	Wp: 31 g
1500	B: 77 g	T: 116 g	Wp: 39 g
2000	B: 103 g	T: 155 g	Wp: 52 g
2500	B: 129 g	T: 194 g	Wp: 65 g
3000	B: 154 g	T: 231 g	Wp: 77 g