

JADŁOSPIS DIETY TŁUSZCZOWEJ TYDZIEŃ 9

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I ŚN.	Pastą jajeczno – serowa ze świeżą papryką i majonezem Sałatka ze świeżych warzyw z oliwą	Cukinia faszerowana mięsem mielonym	Serek twarogowy ze śmietaną świeżym ogórkiem i rzodkiewką Słupki warzywne	Pieczone frankfurterki Sałatka ze świeżych warzyw z oliwą	Placuszki kokosowe z serkiem mascarpone	Jajecznica z kiełbasą i pomidorami	Sałatka z szarpaną wieprzowiną i rukolą
OB.	Wołowina z warzywami i nerkowcami z patelni Ziemniaki opiekane	Klasyczny kotlet mielony Sałatka z pomidorów ze śmietaną Ziemniak pieczony z masłem	Pierś z kurczaka w panierce migdałowo - parmezanowej z frytkami warzywnymi i sosem koperkowo - śmietanowym	Kofty z mięsa wieprzowego z sosem paprykowym Sałatka warzywna z majonezem	Zapiekanek rybna z ziemniakami i porem	Podudzia z kurczaka w sosie curry z mlekiem kokosowym	Chilli con carne Ziemniaki pieczone z ziołami
KOL.	Sałatka z wędzonym pstrągiem, awokado i papryką	Sałatka Cobb z fasolką i jajkiem sadzonym na boczku	Pomidory faszerowane pieczarkami i serem	Zupa ogórkowa ze śmietaną i pulpetami	Sałatka nicejska z tuńczykiem i jajkiem	Zupa cygańska z mięsem mielonym	Jajka sadzone na boczku z fasolką i warzywami

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