

JADŁOSPIS DIETY OPTYMALNEJ TYDZIEŃ 25

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I ŚN	Omlet biszkoptowy z serkiem bananowym i orzechami	Tosty z jajkiem sadzonym i ziołową pastą z awokado i pomidorów	Twarożek kokosowy z malinami i grzanką	Omlet grecki z oliwkami i serem feta	Pieczona jaglanka z wiśniami i jogurtem greckim	Naleśniki pełnoziarniste z białym serem i pomarańczą	Hiszpańska tortilla z ziemniakami i papryką
PRZEKĄSKA	Koktajl awokado – ananas	Smoothie burak – malina	Koktajl banan - kokos	Smoothie jeżynowo – malinowe	Koktajl pomarańczowo – pietruszkowy	Koktajl pomidorowy z bazylią i chilli	Białkowy koktajl bananowo – cytrynowy
OB.	Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim	Pierś z kurczaka a'la Caprese Kasza bulgur z suszonymi warzywami	Zapiekanka gołąbkowa z sosem pomiorowym Ryż dziki	Burgery drobiowe z warzywami i sosem BBQ Pieczone frytki z batatów	Ryba pieczona w panierce sezamowej Sałatka z komosy ryżowej, ogórka i czerwonej cebuli	Pieczone podudzia z kurczaka z tymiankiem Ryż basmati	Pęczotto z polędwiczką wieprzową i grzybami
KOL.	Krem z pieczonej papryki z serem i grzanką czosnkową	Zupa kalafiorowa z koperkiem i pulpetami	Sałatka z grillowanym serem halloumi, granatem i gruszką	Serek wiejski z salsą pomidorową i chlebem pełnoziarnistym	Krem pieczarkowy z ciecierzycą	Jajecznicę curry z kurczakiem wędzonym i cukinią	Pomidorowy gulasz drobiowy z pieczonym plackiem ziemniaczanym

DIETY OPTI – WARTOŚĆ ODŻYWCZA

K - kcal B - białko T - tłuszcze WP - węglowodany przyswajalne F - błonnik WW - wymienniki węglowodanowe

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1200	K: 1212.2 / B: 99.7 T: 30.9 / WP: 122.3 F: 18.0 / WW: 12.5	K: 1281.3 / B: 99.9 T: 36.7 / WP: 124.4 F: 24.5 / WW: 12.5	K: 1271.2 / B: 98.8 T: 46.6 / WP: 104.5 F: 14.2 / WW: 10.4	K: 1287.5 / B: 99.1 T: 42.0 / WP: 115.2 F: 22.1 / WW: 11.5	K: 1281.2 / B: 98.1 T: 35.0 / WP: 128.4 F: 26.2 / WW: 13.0	K: 1265.7 / B: 98.8 T: 31.1 / WP: 131.0 F: 30.3 / WW: 13.2	K: 1279.5 / B: 96.6 T: 32.4 / WP: 136.9 F: 31.3 / WW: 13.6
1500	K: 1567.6 / B: 120.4 T: 42.6 / WP: 161.4 F: 21.0 / WW: 16.4	K: 1563.0 / B: 121.9 T: 45.5 / WP: 151.0 F: 28.1 / WW: 15.1	K: 1564.2 / B: 119.6 T: 56.8 / WP: 131.8 F: 17.4 / WW: 13.1	K: 1569.1 / B: 120.9 T: 51.5 / WP: 140.4 F: 26.3 / WW: 13.9	K: 1518.1 / B: 122.1 T: 45.2 / WP: 139.1 F: 28.0 / WW: 14.1	K: 1557.8 / B: 119.3 T: 41.1 / WP: 157.1 F: 36.4 / WW: 15.8	K: 1591.0 / B: 121.1 T: 43.1 / WP: 165.5 F: 35.4 / WW: 16.4
1700	K: 1741.6 / B: 142.4 T: 44.6 / WP: 177.5 F: 21.7 / WW: 18.0	K: 1716.8 / B: 139.7 T: 49.1 / WP: 163.3 F: 29.1 / WW: 16.3	K: 1736.9 / B: 138.7 T: 66.2 / WP: 133.6 F: 17.7 / WW: 13.3	K: 1724.5 / B: 139.7 T: 59.1 / WP: 141.9 F: 26.3 / WW: 14.1	K: 1761.3 / B: 139.1 T: 53.5 / WP: 163.7 F: 28.8 / WW: 16.6	K: 1727.4 / B: 139.4 T: 44.4 / WP: 171.4 F: 39.3 / WW: 17.2	K: 1779.6 / B: 138.5 T: 49.7 / WP: 180.3 F: 38.8 / WW: 17.9
2000	K: 2064.0 / B: 165.3 T: 52.0 / WP: 215.6 F: 27.2 / WW: 21.9	K: 1998.8 / B: 161.0 T: 55.1 / WP: 196.3 F: 33.2 / WW: 19.6	K: 2029.9 / B: 160.5 T: 79.4 / WP: 154.0 F: 18.8 / WW: 15.4	K: 2058.2 / B: 159.1 T: 69.6 / WP: 179.0 F: 30.9 / WW: 17.8	K: 2077.7 / B: 159.5 T: 66.8 / WP: 189.6 F: 33.7 / WW: 19.2	K: 2036.1 / B: 161.0 T: 52.7 / WP: 204.0 F: 46.0 / WW: 20.5	K: 2022.0 / B: 162.9 T: 57.2 / WP: 198.1 F: 41.3 / WW: 19.7
2500	K: 2553.4 / B: 196.4 T: 74.7 / WP: 253.1 F: 31.7 / WW: 25.7	K: 2511.4 / B: 203.6 T: 71.6 / WP: 241.3 F: 38.3 / WW: 24.1	K: 2566.8 / B: 198.1 T: 91.8 / WP: 218.9 F: 25.3 / WW: 21.8	K: 2528.7 / B: 199.7 T: 85.0 / WP: 217.5 F: 35.5 / WW: 21.7	K: 2581.2 / B: 199.9 T: 77.2 / WP: 247.7 F: 40.3 / WW: 25.1	K: 2561.9 / B: 202.8 T: 66.0 / WP: 257.9 F: 58.6 / WW: 25.9	K: 2468.3 / B: 201.4 T: 68.7 / WP: 242.9 F: 49.7 / WW: 25.1