

DIETA TYGODNIOWA

18-24.09.2017r.

*zastrzegamy sobie prawa do wprowadzenia zmian w ofercie

<i>PONIEDZIAŁEK 1414 kcal</i>		
<i>Posiłek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Owsianka na odtłuszczonym mleku</i>	<i>185 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Różyczki pieczonej szynki z dodatkiem świeżych warzyw i pełnoziarnistego pieczywa</i>	<i>294 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Marynowana w imbirze pierś z indyka na sosie potrawkowym z ryżem</i>	<i>510 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolorowa sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi</i>	<i>130 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Pasta z tuńczyka po nicejsku z chrupkim pieczywem</i>	<i>295 kcal</i>

<i>WTOREK 1449 kcal</i>		
<i>Posiłek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Pasta pomidorowo-serowa z cząstkami ogórka serwowana na pieczywie ryżowym</i>	<i>242 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Jogurt naturalny z zatopionymi świeżymi owocami i płatkami gorzkiej czekolady</i>	<i>195 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Paseczki kurczaka w potrawce, otoczone gotowanymi warzywami z razowym makaronem</i>	<i>535 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Budyń czekoladowy z aromatyczną skórką pomarańczy</i>	<i>152 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Grillowany kurczak otulony sosem tzatziki z pieczywem żytnim</i>	<i>325 kcal</i>

<i>ŚRODA 1554 kcal</i>		
<i>Posilek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Roladki z szynki z jajkiem i kolendrową pastą, podane z pełnoziarnistą bułeczką</i>	<i>328 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Twarożek z wiórkami z białej rzodkwi i kosteczką z czerwonej papryki</i>	<i>229 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Zapiekany filet z morszczuka polany sosem koperkowo-ogórkowym, podany z puree ziemniaczanym z pesto bazyliowym</i>	<i>566 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Ciasto gruszkowe</i>	<i>168 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Pełnoziarniste tartinki z różyczką drobiowej wędliny i siekanymi warzywami</i>	<i>263 kcal</i>

<i>CZWARTEK 1523 kcal</i>		
<i>Posilek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Chleb graham posmarowany śniadaniowym serkiem z plasterkami pomidora, żółtą kukurydzą i kielkami lucerny</i>	<i>285 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Serek wiejski z cząstkami nektarynki i tropikalnymi musli</i>	<i>264 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Pierś kurczaka w pomarańczach serwowana z kaszą kuskus i brokułami w pestkach dyni</i>	<i>528 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolorowa galaretka owocowa z listkiem mięty</i>	<i>92 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Pieczeń rzymska z cząstkami świeżych warzyw i pieczywem chrupkim</i>	<i>354 kcal</i>

<i>PIĄTEK 1563kcal</i>		
<i>Posiłek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Jajko na twardo z lekkim sosem jogurtowo-szczypiorkowym, marynowanym patisonem i ryżowym waflem</i>	<i>292 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Kefir naturalny z owocami</i>	<i>149 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Makaron fusilli z sosem z ricotty i zielonych oliwek</i>	<i>553 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Jabłko pieczone z rodzynkami</i>	<i>248 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Salatka z wędzonym łososiem, świeżym ogórkiem, czerwoną papryką i sosem cytrynowym</i>	<i>321 kcal</i>

<i>SOBOTA 1534 kcal</i>		
<i>Posiłek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Pełnoziarniste tosty zapiekane z plasterkami szynki, sera żółtego i ananasa</i>	<i>324 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Kasza manna ze świeżymi malinami</i>	<i>254 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Orientalna wołowina w sosie teriyaki z ryżem oraz surówką z białej kapusty, z dresingiem na słodko- kwaśno</i>	<i>498 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Dietetyczna zupa Kwaśniewskiego</i>	<i>106 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Bolońskie naleśniki z sosem pomidorowo-zielonym</i>	<i>352 kcal</i>

<i>NIEDZIELA 1571 kcal</i>		
<i>Posiłek</i>		<i>Kaloryczność</i>
<i>Śniadanie</i>	<i>Omlet z pomidorami i cząstkami świeżych warzyw, podany na chrupiących liściach sałaty</i>	<i>345 kcal</i>
<i>II śniadanie</i>	<i>Plasterki szynki z warzywami w galarecie z macą razową</i>	<i>267 kcal</i>
<i>Obiad</i>	<i>Sakiewki z indyka z pastą serowo-szpinakową serwowana z sałatką korową i ryżem</i>	<i>526 kcal</i>
<i>Podwieczorek</i>	<i>Salatka egzotyczna</i>	<i>118 kcal</i>
<i>Kolacja</i>	<i>Makaron razowy z wiórkami sera mozarellą i sosem guacamole</i>	<i>315 kcal</i>