

## DIETA TYGODNIOWA

ok. 1500 kcal

24-30.04.2017r.

*\* zastrzegamy sobie prawa do wprowadzenia zmian w ofercie*

| PONIEDZIAŁEK 1414 kcal |   |              |
|------------------------|---|--------------|
| Posiłek                |   | Kaloryczność |
| Śniadanie              | Owsianka na odtłuszczonym mleku   | 185 kcal     |
| II śniadanie           | Różyczki pieczonej szynki z dodatkiem świeżych warzyw i pełnoziarnistego pieczywa | 294 kcal     |
| Obiad                  | Świderki w sosie pomidorowy   | 510 kcal     |
| Podwieczorek           | Kolorowa sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi                         | 130 kcal     |
| Kolacja                | Pasta z tuńczyka po nicejsku z chrupkim pieczywem                                 | 295 kcal     |

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

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

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

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

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

| NIEDZIELA 1571 kcal |  |              |
|---------------------|--|--------------|
| Posiłek             |  | Kaloryczność |
| Śniadanie           | Omlet z pomidorami i częstkami świeżych warzyw , podany na chrupiących liściach sałaty | 345 kcal     |
| II śniadanie        | Plasterki szynki z warzywami w galarecie z macą razową                                 | 267 kcal     |
| Obiad               | Sakiewki z indyka z pastą serowo-szpinakową , serwowana z sałatka kolorową i ryżem     | 526 kcal     |
| Podwieczorek        | Sałatka egzotyczna   | 118 kcal     |
| Kolacja             | Makaron razowy z wiórkami sera mozzarella i sosem guacamole                            | 315 kcal     |