

DIETA **WEGETARIAŃSKA**

Tydzień 1

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

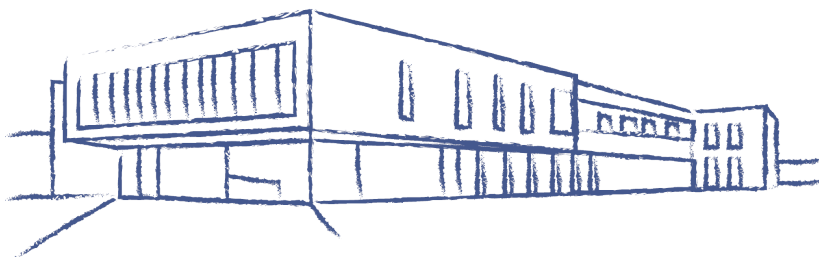
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], omlet wytrawny z 2 jaj z warzywami (jajka 100 g, warzywa 50 g) i mozzarellą (30 g) [3,7], hummus (20g)[5,8,7], ser żółty Gouda (40g) [7], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g)

ZUPA

krem z białych warzyw (350 ml) z prażonymi pestkami dyni (10 g) [1,7,9]

II DANIE

Makaron razowy gotowany (180 g) z sosem pieczarkowym (60 g), szpinakiem (50 g), pomidorkami cherry (50 g) i prażonym tofu (60 g) lub pestkami dyni (15 g) [1,3,6,7,8,9,10,11]
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Chleb razowy (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], twaróg półtłusty (40g) [7], pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami (40 g) [1,3,5,6,10], ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), rzodkiewka (30 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2050 kcal | B: 85 g | T: 68 g | W: 275 g | Bł: 38 g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], pasta ze słonecznika z pomidorami (40 g) [5,7,8], twarożek (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g) [7], ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g)

ZUPA

żurek wegetariański na zakwasie (350 ml) z ugotowanym jajkiem (50 g) [1,3,9,11,12]

II DANIE

Chakalaka – gulasz warzywny z ciecierzycą (ciecierzyca 70 g, warzywa 100 g, sos 50 g) [1,6,7], kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą z oliwek (5 g)
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Sałatka makaronowa (makaron 100 g, brokuły gotowane 60 g, ogórek 40 g, jajko gotowane 50 g, sos jogurtowy 30 g) [1,3,7]
Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], pasta z avocado z czosnkiem (40g), papryka świeża (50 g), kiełki rzodkiewki (10 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2100 kcal | B: 88 g | T: 65 g | W: 290 g | Bł: 40 g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser wędzony (30 g) lub twaróg półtłusty (40 g) [7], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jaglanka na napoju roślinnym (kasza ugotowana 120 g, napój roślinny 100 ml) z owocami (60 g) [1]

ZUPA

pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) [1,3,6,7,9,10,11]

II DANIE

Kotlet de volaille z soczewicy pieczony w piecu (kotlet z soczewicy 120 g, masło roślinne z koperkiem 10 g, panierka 15 g) [1,3,6,10,11], ziemniaki puree (200 g) z koperkiem [7], sałatka z pomidora (60 g), ogórka (50 g) i cebuli (10 g) z oliwą z oliwek (5 g)
Napój: kompot jabłkowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka poznańska (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], pasztet warzywny własnego wyrobu (70 g) [1,3,6,10,11], sos żurawinowy niskosłodzony (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 82 g | T: 70 g | W: 280 g | Bł: 36 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (30 g) [7], jajecznica na maśle roślinnym (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g) [3], roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g)

ZUPA

bulion z pieczonych warzyw z makaronem (350 ml) [1,3,9]

II DANIE

Kotlet warzywno-strączkowy z kaszą kuskus pieczony w piecu (120 g) [1,3,9], ryż brązowy gotowany (180 g), sos pomidorowy (50 g) [1], marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g) [7,11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], twaróg (50 g) ze szczypiorkiem (5 g) [7], sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7,9,10], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2050 kcal | B: 85 g | T: 68 g | W: 275 g | Bł: 35 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (30 g) [7] wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], dżem niskosłodzony truskawkowy (25 g), papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), pudding chia na napoju roślinnym (nasiona chia 15 g, napój roślinny 100 ml) z mussem z truskawek (50 g)

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Stek z kalafiora pieczony (150 g) z pieczoną ciecierzycą (50 g), ziemniaki pieczone w ziołach (200 g) [1,6,8,10,11], grillowane warzywa (cukinia, papryka, bakłażan - 120 g) z oliwą z oliwek (5 g) [1,6,8,10,11]
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczyno razowe (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (40 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla pieczona z serem (30 g) i warzywami (60 g) w placku pszennym (50 g) [1,3,7,10,11,8], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2120 kcal | B: 80 g | T: 72 g | W: 288 g | Bł: 37 g



Sobota

ŚNIADANIE

Chleb razowy 70g[1,5,6,8,11], Masło roślinne: 5g [11] - Pasta z tofu paprykowa: 50g [6,10,11,5]
Ser camembert: 40g [7] - Pomidor: 50g, Ogórek: 40g, Roszponka: 15g, Sałatka z grillowanym serem halloumi i suszonymi pomidorami: 100g [3,5,7,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 520.6 kcal | B: 21.3g | T: 28.9g | W: 43.0g | Bł: 7.5g



DIETA **WEGETARIAŃSKA**

Tydzień 2

Jadłospis w podziale na dni i posiłki

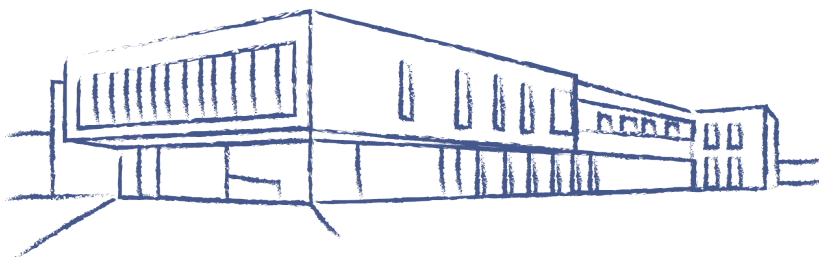
ŚNIADANIE

ZUPA

II DANIE

KOLACJA

Oznaczenia w nawiasach kwadratowych zachowano zgodnie z materiałem źródłowym.





Poniedziałek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], szakszuka z 2 jaj na maśle roślinnym [3,7], hummus (40g)[5,8,7], ser camembert(40g) [7], pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g)

ZUPA

Zupa ogórkowa (350ml)[7,9]

II DANIE

Makaron razowy gotowany (180 g) z sosem jogurtowo- serowym (60 g), brokuły (180 g), [1,3,6,7,8,9,10,11]
Napój: kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Chleb razowy (90g)[1,5,6,10,11], masło roślinne (10g), ser żółty (40g)[7], pasta z suszonych pomidorów i sera twarogowego (60g)[7], ogórek kiszony, papryka, jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

Energia: 1930 kcal
Białko: 85g
Tłuszcze: 76g
Węglowodany: 244g
Błonnik: 34,1g



Wtorek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], pasta ze słonecznika z pomidorami (40 g) [5,7,8], wędlina roślinna (40 g) [1,6,9,10,11], ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g), kiełbaski vege 2 szt (100 g) [1,6,9,10,11]

ZUPA

Zupa kapuśniak wegetariański (350ml) [1,9]

II DANIE

Strogonoff z ciecierzycą (150g) [1,6,10,11], kluski półfrancuskie (150g) [1,7], surówka z ogórka kiszzonego (150g).
Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], pasta z avocado z czosnkiem (40g), papryka świeża (50 g), kiełki rzodkiewki (10 g), wytrawny naleśnik z serem chudym i warzywami (120g).
jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

Energia: 1960 kcal
Białko: 84g
Tłuszcze: 73g
Węglowodany: 254g
Błonnik: 31,4g



Środa

ŚNIADANIE

Chleb żytni (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina roślinna (40 g) [1,6,10,11], twaróg półtłusty (40 g) [7], papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), jogurt naturalny (150g) [7] z owocami (60 g) i granolą [1,5,8,11]

ZUPA

pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) [1,3,6,7,9,10,11]

II DANIE

Kotlet de volaille z soczewicy pieczony w piecu (kotlet z soczewicy 120 g, masło roślinne z koperkiem 10 g, panierka 15 g) [1,3,6,10,11], ziemniaki puree (200 g) z koperkiem [7], sałatka z pomidora (60 g), ogórka (50 g) i cebuli (10 g) z oliwą z oliwek (5 g)
Napój: kompot jabłkowy bez cukru (250 ml)

KOLACJA

Bułka poznańska (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], pasztet warzywny własnego wyrobu (70 g) [1,3,6,10,11], sos żurawinowy niskosłodzony (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2080 kcal | B: 82 g | T: 70 g | W: 280 g | Bł: 36 g



Czwartek

ŚNIADANIE

Chleb graham (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (30 g) [7], jajecznica na maśle roślinnym (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g) [3], roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g)

ZUPA

bulion z pieczonych warzyw z makaronem (350 ml) [1,3,9]

II DANIE

Kotlet warzywno-strączkowy z kaszą kuskus pieczony w piecu (120 g) [1,3,9], ryż brązowy gotowany (180 g), sos pomidorowy (50 g) [1], marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g) [7,11]
Napój: woda z miętą i cytryną (250 ml)

KOLACJA

Pieczywo mieszane (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], twaróg (50 g) ze szczypiorkiem (5 g) [7], sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g) [7,9,10], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2050 kcal | B: 85 g | T: 68 g | W: 275 g | Bł: 35 g



Piątek

ŚNIADANIE

Bułka rustykalna (80 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (30 g) [7] wędlina roślinna (40g) [1,6,10,11], dżem niskosłodzony truskawkowy (25 g), papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), pudding chia na napoju roślinnym (nasiona chia 15 g, napój roślinny 100 ml) z mussem z truskawek (50 g)

ZUPA

jarzynowa (350 ml) [7,9]

II DANIE

Stek z kalafiora pieczony (150 g) z pieczoną ciecierzycą (50 g), ziemniaki pieczone w ziołach (200 g) [1,6,8,10,11], grillowane warzywa (cukinia, papryka, bakłażan - 120 g) z oliwą z oliwek (5 g) [1,6,8,10,11]
Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml)

KOLACJA

Pieczewo razowe (70 g) [1,5,6,8,11], masło roślinne (10 g) [11], ser żółty (40 g) [7], sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla pieczona z serem (30 g) i warzywami (60 g) w placku pszennym (50 g) [1,3,7,10,11,8], jogurt naturalny (150g) [7] lub budyń na mleku 2% (150ml) [1,7]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 2120 kcal | B: 80 g | T: 72 g | W: 288 g | Bł: 37 g



Sobota

ŚNIADANIE

Chleb razowy 70g[1,5,6,8,11], Masło roślinne: 5g [11] - Pasta z tofu paprykowa: 50g [6,10,11,5]
Ser camembert: 40g [7] - Pomidor: 50g, Ogórek: 40g, Roszponka: 15g, Sałatka z grillowanym serem halloumi i suszonymi pomidorami: 100g [3,5,7,10]

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I MAKROSKŁADNIKI

E: 520.6 kcal | B: 21.3g | T: 28.9g | W: 43.0g | Bł: 7.5g

