



Dieta:
Dieta pudełkowa

czwartek
11-07-2024

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Twarożek z rzodkiewką, chlebek żytni	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Rzodkiewka
Drugie śniadanie Koktajl truskawka-mango	Truskawki, mrożone, Mango, Siemię Iniane mielone, Woda, Banan		Truskawki, mrożone, Mango, Siemię Iniane mielone, Woda, Banan	Truskawki, mrożone, Mango, Siemię Iniane mielone, Woda, Banan
Obiad Szynka wieprzowa miodowo-musztardowym kasza gryczana, surówka z marchewki	Wieprzowina, szynka surowa, Bulion warzywny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Kasza gryczana, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wieprzowina, szynka surowa, Bulion warzywny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Kasza gryczana, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wieprzowina, szynka surowa, Bulion warzywny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Kasza gryczana, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Wieprzowina, szynka surowa, Bulion warzywny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Kasza gryczana, Marchew, Cebula, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Podwieczorek Ciasto Raffaello	ZK Ciasto budyniowe z brzoskwiniami		ZK Ciasto budyniowe z brzoskwiniami	ZK Ciasto budyniowe z brzoskwiniami
Kolacja Sałatka gyros	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Kukurydza, konserwowa, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Kukurydza, konserwowa, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Kukurydza, konserwowa, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Kukurydza, konserwowa, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Ketchup