



Dieta:
Dieta pudełkowa

czwartek
31-10-2024

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Tapioka z wiśniami	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe
Drugie śniadanie Żurek z białą kielbasą	Bulion warzywny, Marchew, Kielbasa biała, Żurek, Śmietana, 18% tłuszczu, Czosnek, Marchew, Ziemniaki, średnio		Bulion warzywny, Marchew, Kielbasa biała, Żurek, Śmietana, 18% tłuszczu, Czosnek, Marchew, Ziemniaki, średnio	Bulion warzywny, Marchew, Kielbasa biała, Żurek, Śmietana, 18% tłuszczu, Czosnek, Marchew, Ziemniaki, średnio
Obiad Kurczak w sosie serowo-śmietanowym ze szpinakiem i sałatką	Sałata, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, Ser mozzarella	Sałata, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, Ser mozzarella	Sałata, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, Ser mozzarella	Sałata, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cebula, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Szpinak, Ser mozzarella
Podwieczorek Słupki warzywne z dipem twarogowym	Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Ser twarogowy półtłusty		Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Ser twarogowy półtłusty	Marchew, Słonecznik, nasiona, łuskane, Ser twarogowy półtłusty
Kolacja Pizza wiejska	Mąka pszenna, typ 500, Drożdże piekarskie, prasowane, Woda, Cukier, Sól biała, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kielbasa domowa, Ser mozzarella, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula	Mąka pszenna, typ 500, Drożdże piekarskie, prasowane, Woda, Cukier, Sól biała, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kielbasa domowa, Ser mozzarella, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula	Mąka pszenna, typ 500, Drożdże piekarskie, prasowane, Woda, Cukier, Sól biała, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kielbasa domowa, Ser mozzarella, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula	Mąka pszenna, typ 500, Drożdże piekarskie, prasowane, Woda, Cukier, Sól biała, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kielbasa domowa, Ser mozzarella, Pieczarka uprawna, świeża, Cebula