



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**niedziela**  
**01-12-2024**

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Bajgiel z serkiem paprykowym	Bajgiel, Serek naturalny do smarowania, Miód pszczeli, Papryka czerwona, Ogórek	Bajgiel, Serek naturalny do smarowania, Miód pszczeli, Papryka czerwona, Ogórek	Bajgiel, Serek naturalny do smarowania, Miód pszczeli, Papryka czerwona, Ogórek	Bajgiel, Serek naturalny do smarowania, Miód pszczeli, Papryka czerwona, Ogórek
<b>Drugie śniadanie</b> Krem z cukinii	Cukinia, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser typu Feta		Cukinia, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser typu Feta	Cukinia, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser typu Feta
<b>Obiad</b> Pulpety w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z marchewki	Kasza jęczmienna, perłowa, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Czosnek, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sos sojowy, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Kasza jęczmienna, perłowa, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Czosnek, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sos sojowy, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Kasza jęczmienna, perłowa, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Czosnek, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sos sojowy, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Kasza jęczmienna, perłowa, Marchew, Jabłko, Oliwa z oliwek, Sok cytrynowy, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Czosnek, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Sos sojowy, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
<b>Podwieczorek</b> Frytki z batata z sosem sezamowym	Bataty, Bataty, Bataty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sezam, nasiona		Bataty, Bataty, Bataty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sezam, nasiona	Bataty, Bataty, Bataty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sezam, nasiona
<b>Kolacja</b> Placki ziemniaczane z sosem grzybowym	Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Podgrzybki, mrożone	Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Podgrzybki, mrożone	Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Podgrzybki, mrożone	Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Podgrzybki, mrożone