**Dieta:**
**Dieta pudełkowa**

**niedziela**
**26-06-2022**

| Posiłek / potrawa / składniki | 1500 kcal - 5 posiłków | 1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) | 2000 kcal - 5 posiłków | 2500 kcal - 5 posiłków |
|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>Granola bakaliowa z jogurtem, brzoskwinia | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Płatki owsiane, Wiórki kokosowe, Dynia, pestki, łuskane, Żurawina suszona, Olej kokosowy, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Płatki owsiane, Wiórki kokosowe, Dynia, pestki, łuskane, Żurawina suszona, Olej kokosowy, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Płatki owsiane, Wiórki kokosowe, Dynia, pestki, łuskane, Żurawina suszona, Olej kokosowy, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Płatki owsiane, Wiórki kokosowe, Dynia, pestki, łuskane, Żurawina suszona, Olej kokosowy, Miód pszczeli, Orzechy arachidowe |
| **Drugie śniadanie**<br>Koktajl z kiwi | Banan, Jabłko, Sok jabłkowy, Sok pomarańczowy, Szpinak, Kiwi | | Banan, Jabłko, Sok jabłkowy, Sok pomarańczowy, Szpinak, Kiwi | Banan, Jabłko, Sok jabłkowy, Sok pomarańczowy, Szpinak, Kiwi |
| **Obiad**<br>Pierogi ruskie | Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Ser twarogowy półtłusty, Ziemniaki, średnio, Cebula, Oliwa z oliwek | Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Ser twarogowy półtłusty, Ziemniaki, średnio, Cebula, Oliwa z oliwek | Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Ser twarogowy półtłusty, Ziemniaki, średnio, Cebula, Oliwa z oliwek | Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra, Woda, Ser twarogowy półtłusty, Ziemniaki, średnio, Cebula, Oliwa z oliwek |
| **Podwieczorek**<br>Trufle z białą czekoladą | Czekolada biała, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone | | Czekolada biała, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone | Czekolada biała, Miód pszczeli, Olej kokosowy, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Śliwki bez pestek, suszone |
| **Kolacja**<br>Fasolka po bretońsku | Kiełbasa śląska, Cebula, Fasola biała, konserwowa, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek | Kiełbasa śląska, Cebula, Fasola biała, konserwowa, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek | Kiełbasa śląska, Cebula, Fasola biała, konserwowa, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek | Kiełbasa śląska, Cebula, Fasola biała, konserwowa, Pomidory z puszki (krojone), Koncentrat pomidorowy, 30%, Oliwa z oliwek |