



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**niedziela**  
**28-04-2024**

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> Sałatka z makaronem orzo i brokułami	Makaron orzo, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, Oliwa z oliwek, Sałata	Makaron orzo, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, Oliwa z oliwek, Sałata	Makaron orzo, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, Oliwa z oliwek, Sałata	Makaron orzo, Ser typu Feta, Czosnek, Brokuły, Oliwa z oliwek, Sałata
<b>Drugie śniadanie</b> Kapuśniak	Pomidory, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Bulion warzywny, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra		Pomidory, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Bulion warzywny, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra	Pomidory, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Bulion warzywny, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Mąka pszenna, typ 500, Masło ekstra
<b>Obiad</b> Spaghetti aglio e olio z łososiem	Makaron spaghetti, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Ser, parmezan, łosoś świeży, Pomidor	Makaron spaghetti, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Ser, parmezan, łosoś świeży, Pomidor	Makaron spaghetti, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Ser, parmezan, łosoś świeży, Pomidor	Makaron spaghetti, Czosnek, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Ser, parmezan, łosoś świeży, Pomidor
<b>Podwieczorek</b> Koktajl bananowy	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Woda, Cynamon		Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Woda, Cynamon	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Banan, Woda, Cynamon
<b>Kolacja</b> Frittata z pomidorem i mozzarellą	Szczypiorek, Czosnek, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Pomidor, Oliwa z oliwek	Szczypiorek, Czosnek, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Pomidor, Oliwa z oliwek	Szczypiorek, Czosnek, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Pomidor, Oliwa z oliwek	Szczypiorek, Czosnek, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Pomidor, Oliwa z oliwek