



Dieta:
Dieta pudełkowa

niedziela
28-05-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Sałatka z pomidorem i cheddarem	Salata, Pomidor, Oliwa z oliwek, Ser, cheddar pełnotłusty, Słonecznik, nasiona, łuskane, Kukurydza, konserwowa	Salata, Pomidor, Oliwa z oliwek, Ser, cheddar pełnotłusty, Słonecznik, nasiona, łuskane, Kukurydza, konserwowa	Salata, Pomidor, Oliwa z oliwek, Ser, cheddar pełnotłusty, Słonecznik, nasiona, łuskane, Kukurydza, konserwowa	Salata, Pomidor, Oliwa z oliwek, Ser, cheddar pełnotłusty, Słonecznik, nasiona, łuskane, Kukurydza, konserwowa
Drugie śniadanie Koktajl słoneczny	Sok pomarańczowy, Woda, Banan, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Woda		Sok pomarańczowy, Woda, Banan, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Woda	Sok pomarańczowy, Woda, Banan, Ananas, plastry w syropie, Pomarańcza, Woda
Obiad Szarpana wieprzowina z frytkami warzywnymi i surówką z czerwonej kapusty	Marchew, Ziemniaki, późne, Wieprzowina w sosie własnym, pieczona, Cebula, Sos sojowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Czosnek, Surówka z czerwonej kapusty	Marchew, Ziemniaki, późne, Wieprzowina w sosie własnym, pieczona, Cebula, Sos sojowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Czosnek, Surówka z czerwonej kapusty	Marchew, Ziemniaki, późne, Wieprzowina w sosie własnym, pieczona, Cebula, Sos sojowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Czosnek, Surówka z czerwonej kapusty	Marchew, Ziemniaki, późne, Wieprzowina w sosie własnym, pieczona, Cebula, Sos sojowy, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Czosnek, Surówka z czerwonej kapusty
Podwieczorek Ryż smażony z warzywami po chińsku	Czosnek, Imbir świeży, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Papryczka ostra chili		Czosnek, Imbir świeży, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Papryczka ostra chili	Czosnek, Imbir świeży, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Papryczka ostra chili
Kolacja Zapiekanka chlebowa ze szpinakiem i salami	Bagietki francuskie, Czosnek, Cebula, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Szpinak, Salami luksusowe	Bagietki francuskie, Czosnek, Cebula, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Szpinak, Salami luksusowe	Bagietki francuskie, Czosnek, Cebula, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Szpinak, Salami luksusowe	Bagietki francuskie, Czosnek, Cebula, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Jaja kurze całe, Ser mozzarella, Szpinak, Salami luksusowe