Dieta:
Dieta pudełkowa

piątek
16-04-2021

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Owsianka z masłem orzechowym i brzoskwinią	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło orzechowe, Brzoskwinia w syropie		Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło orzechowe, Brzoskwinia w syropie	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło orzechowe, Brzoskwinia w syropie
Drugie śniadanie Krem z zielonych warzyw	Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Masło ekstra, Czosnek, Szpinak, mrożony, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu		Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Masło ekstra, Czosnek, Szpinak, mrożony, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu	Brokuły, Groszek zielony, mrożony, Masło ekstra, Czosnek, Szpinak, mrożony, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu
Obiad Spaghetti pomidorowe z pulpecikami rybnymi	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Passata pomidorowa (przecier), Dorsz, świeży, Bułka tarta, Jaja kurze całe		Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Passata pomidorowa (przecier), Dorsz, świeży, Bułka tarta, Jaja kurze całe	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Passata pomidorowa (przecier), Dorsz, świeży, Bułka tarta, Jaja kurze całe
Podwieczorek Jabłecznik	Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Kasza manna, Proszek do pieczenia, Jabłko, Cynamon, Masło ekstra		Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Kasza manna, Proszek do pieczenia, Jabłko, Cynamon, Masło ekstra	Mąka pszenna, typ 500, Cukier, Kasza manna, Proszek do pieczenia, Jabłko, Cynamon, Masło ekstra
Kolacja Babka ziemniaczana z kwaśną śmietaną	Ziemniaki, średnio, Cebula, Boczek wędzony bez kości, Czosnek, Kiełbasa śląska, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Śmietana, 18% tłuszczu		Ziemniaki, średnio, Cebula, Boczek wędzony bez kości, Czosnek, Kiełbasa śląska, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Śmietana, 18% tłuszczu	Ziemniaki, średnio, Cebula, Boczek wędzony bez kości, Czosnek, Kiełbasa śląska, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Śmietana, 18% tłuszczu