



Dieta:
Dieta pudełkowa

piątek
26-04-2024

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 mozzarellą, oliwkami i pomidorem	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor
Śniadanie Sałatka z mozzarellą, oliwkami i pomidorem	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor
Drugie śniadanie Zupa jarzynowa z makaronem	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu		Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Drugie śniadanie Zupa jarzynowa z makaronem	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu		Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Obiad Makaron z kurczakiem i fasolką	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan
Obiad Makaron z kurczakiem i fasolką	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan
Podwieczorek Deser jogurtowy ze śliwkami	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni		Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni
Podwieczorek Deser jogurtowy ze śliwkami	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni		Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni
Kolacja Kanapka z pasztetem	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta
Kolacja Kanapka z pasztetem	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta