



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**poniedziałek**  
**15-07-2024**

<b>Posiłek / potrawa / składniki</b>	<b>1500 kcal - 5 posiłków</b>	<b>1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)</b>	<b>2000 kcal - 5 posiłków</b>	<b>2500 kcal - 5 posiłków</b>
<b>Śniadanie</b> Owsianka z truskawkami	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mak niebieski, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada biała	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mak niebieski, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada biała	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mak niebieski, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada biała	Płatki owsiane, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Mak niebieski, Truskawki, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada biała
<b>Drugie śniadanie</b> Lemoniada	Arbuz, Truskawki, Miód pszczeli, Woda, mięta		Arbuz, Truskawki, Miód pszczeli, Woda, mięta	Arbuz, Truskawki, Miód pszczeli, Woda, mięta
<b>Obiad</b> Tagliatelle z sosem szpinakowo-serowym	Makaron tagliatelle, Szpinak, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mozzarella	Makaron tagliatelle, Szpinak, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mozzarella	Makaron tagliatelle, Szpinak, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mozzarella	Makaron tagliatelle, Szpinak, Koper ogrodowy, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ser mozzarella
<b>Podwieczorek</b> Zupa Ribolita	Bulion warzywny, Pomidor, Ziemniaki, średnio, Seler naciowy, Kapusta biała, Fasola biała, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki krojone, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń		Bulion warzywny, Pomidor, Ziemniaki, średnio, Seler naciowy, Kapusta biała, Fasola biała, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki krojone, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń	Bulion warzywny, Pomidor, Ziemniaki, średnio, Seler naciowy, Kapusta biała, Fasola biała, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Pomidory z puszki krojone, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń
<b>Kolacja</b> 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	Czosnek, Imbir świeży, Oliwa z oliwek, Ryż biały, Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Sos sojowy, Papryczka ostra chili