



Dieta:
Dieta pudełkowa

poniedziałek
18-09-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Bajgiel z kurczakiem i pomidorem	Bajgiel, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Sałata, Pomidor	Bajgiel, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Sałata, Pomidor	Bajgiel, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Sałata, Pomidor	Bajgiel, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Sałata, Pomidor
Drugie śniadanie Krupnik	Kasza jęczmienna, perłowa, Bulion warzywny, Noga (udo) kurczaka, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń		Kasza jęczmienna, perłowa, Bulion warzywny, Noga (udo) kurczaka, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń	Kasza jęczmienna, perłowa, Bulion warzywny, Noga (udo) kurczaka, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń
Obiad Spaghetti bolognese	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Wieprzowina (łopatka), mielona, Passata pomidorowa (przecier)	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Wieprzowina (łopatka), mielona, Passata pomidorowa (przecier)	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Wieprzowina (łopatka), mielona, Passata pomidorowa (przecier)	Makaron spaghetti, Cebula, Bazylia świeża, Czosnek, Marchew, Oliwa z oliwek, Ser, parmezan, Wieprzowina (łopatka), mielona, Passata pomidorowa (przecier)
Podwieczorek Tapioka z wiśniami	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe		Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe
Kolacja Pieczone warzywa z gzikiem	Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Szczypiorek	Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Szczypiorek	Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Szczypiorek	Marchew, Cukinia, Papryka czerwona, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Szczypiorek