



Dieta:
Dieta pudełkowa

poniedziałek
20-11-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Jajka sadzone w sosie pomidorowym, pita	Chleb pita, Ser mozzarella, Czosnek, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone)	Chleb pita, Ser mozzarella, Czosnek, Pomidory z puszki (krojone)	Chleb pita, Ser mozzarella, Czosnek, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone)	Chleb pita, Ser mozzarella, Czosnek, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone)
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 Wieprzowina po azjatycku, ryż	Ryż brązowy, Wieprzowina (topatka), Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Oliwa z oliwek, Sos sojowy, Imbir świeży, Czosnek	Ryż brązowy, Wieprzowina (topatka), Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Oliwa z oliwek, Sos sojowy, Imbir świeży, Czosnek	Ryż brązowy, Wieprzowina (topatka), Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Oliwa z oliwek, Sos sojowy, Imbir świeży, Czosnek	Ryż brązowy, Wieprzowina (topatka), Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona, Oliwa z oliwek, Sos sojowy, Imbir świeży, Czosnek
Podwieczorek Koktajl wiśniowo-czekoladowy	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, Banan, Kakao 16%, proszek		Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, Banan, Kakao 16%, proszek	Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Wiśnie bez pestek, mrożone, Banan, Kakao 16%, proszek
Kolacja Spaghetti po sycylijsku	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Fasola biała, konserwowa, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Fasola biała, konserwowa, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Fasola biała, konserwowa, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Fasola biała, konserwowa, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan