



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**sobota**  
**27-05-2023**

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Jogurt z pszennymi chrupkami i wiśniami	Jogurt grecki, Wiśnie bez pestek, mrożone, Miód pszczeni, Płatki pszenne, Miód pszczeni	Jogurt grecki, Wiśnie bez pestek, mrożone, Miód pszczeni, Płatki pszenne, Miód pszczeni	Jogurt grecki, Wiśnie bez pestek, mrożone, Miód pszczeni, Płatki pszenne, Miód pszczeni	Jogurt grecki, Wiśnie bez pestek, mrożone, Miód pszczeni, Płatki pszenne, Miód pszczeni
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa szczawiowa	Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości		Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości	Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości
<b>Obiad</b> Spaghetti po sycylijsku	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan	Makaron spaghetti, Oliwa z oliwek, Czosnek, Oliwki zielone, marynowane, konserwowe, Kapary, Pomidory z puszki (krojone), Papryczka ostra chili, Ser, parmezan
<b>Podwieczorek</b> Jabłecznik	ZK Jabłecznik		ZK Jabłecznik	ZK Jabłecznik
<b>Kolacja</b> Zapiekanka makaronowa z fasolką szparagową	Fasolka szparagowa, mrożona, Makaron penne, Cebula, ser gouda, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Masło ekstra, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane	Fasolka szparagowa, mrożona, Makaron penne, Cebula, ser gouda, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Masło ekstra, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane	Fasolka szparagowa, mrożona, Makaron penne, Cebula, ser gouda, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Masło ekstra, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane	Fasolka szparagowa, mrożona, Makaron penne, Cebula, ser gouda, Bazylia świeża, Pietruszka, liście, Masło ekstra, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Jaja kurze całe, Czosnek, Słonecznik, nasiona, łuskane