Dieta:
Dieta pudełkowa

środa
14-04-2021

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Musli kukurydziane z suszonymi owocami, jogurt naturalny	Jogurt grecki, Płatki kukurydziane, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Morele, suszone, Miód pszczeli		Jogurt grecki, Płatki kukurydziane, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Morele, suszone, Miód pszczeli	Jogurt grecki, Płatki kukurydziane, Rodzynki, suszone, Żurawina suszona, Morele, suszone, Miód pszczeli
Drugie śniadanie Roladki z szynki z twarożkiem szczypiorkowym	Szynka wieprzowa, gotowana, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek		Szynka wieprzowa, gotowana, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek	Szynka wieprzowa, gotowana, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek
Obiad Stek z karkówki w sosie ziołowym, kasza gryczana, surówka z marchewki i pora	Kasza gryczana, Wieprzowina, karkówka, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bulion warzywny, Marchew, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu		Kasza gryczana, Wieprzowina, karkówka, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bulion warzywny, Marchew, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kasza gryczana, Wieprzowina, karkówka, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bulion warzywny, Marchew, Por, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Podwieczorek Budyń bananowy z czekoladą	Skrobia ziemniaczana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cukier, Banan, Czekolada gorzka		Skrobia ziemniaczana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cukier, Banan, Czekolada gorzka	Skrobia ziemniaczana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Cukier, Banan, Czekolada gorzka
Kolacja Krokiety z kapustą	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy, Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Bulion warzywny, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy		Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy, Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Bulion warzywny, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy	Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Woda, Olej rzepakowy, Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Bulion warzywny, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy