



Dieta:
Dieta pudełkowa

środa
20-09-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kanaпка z pastą jajeczną, warzywa	Pieczywo pszenne, Pomidor, Jaja kurze całe, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Pieczarka uprawna, mrożona	Pieczywo pszenne, Pomidor, Jaja kurze całe, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Pieczarka uprawna, mrożona	Pieczywo pszenne, Pomidor, Jaja kurze całe, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Pieczarka uprawna, mrożona	Pieczywo pszenne, Pomidor, Jaja kurze całe, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Pieczarka uprawna, mrożona
Drugie śniadanie Koktajl czekoladowo-wisniowy	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wiśnie, Miód pszczeli, Banan, Woda, Kakao 16%, proszek		Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wiśnie, Miód pszczeli, Banan, Woda, Kakao 16%, proszek	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Wiśnie, Miód pszczeli, Banan, Woda, Kakao 16%, proszek
Obiad Drobiewe kotleciki z papryką i kukurydzą, ryż, surówka z selera	Ryż biały, Mięso z podudzia indyka, mielone, Jaja kurze całe, Papryka czerwona, Kukurydza, konserwowa, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Seler korzeniowy, Marchew, Oliwa z oliwek	Ryż biały, Mięso z podudzia indyka, mielone, Jaja kurze całe, Papryka czerwona, Kukurydza, konserwowa, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Seler korzeniowy, Marchew, Oliwa z oliwek	Ryż biały, Mięso z podudzia indyka, mielone, Jaja kurze całe, Papryka czerwona, Kukurydza, konserwowa, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Seler korzeniowy, Marchew, Oliwa z oliwek	Ryż biały, Mięso z podudzia indyka, mielone, Jaja kurze całe, Papryka czerwona, Kukurydza, konserwowa, Bułka tarta, Oliwa z oliwek, Seler korzeniowy, Marchew, Oliwa z oliwek
Podwieczorek Krem ziemniaczany z boczkiem	Boczek wędzony bez kości, Oliwa z oliwek, Por, Ziemniaki, średnio, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny		Boczek wędzony bez kości, Oliwa z oliwek, Por, Ziemniaki, średnio, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny	Boczek wędzony bez kości, Oliwa z oliwek, Por, Ziemniaki, średnio, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Bulion warzywny
Kolacja Makaron z suszonymi pomidorami, kurczakiem i słonecznikiem	Makaron świderki, Suszone pomidory, Czosnek, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane	Makaron świderki, Suszone pomidory, Czosnek, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane	Makaron świderki, Suszone pomidory, Czosnek, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane	Makaron świderki, Suszone pomidory, Czosnek, Papryczka ostra chili, Oliwa z oliwek, Dynia, pestki, łuskane