



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**wtorek**  
**16-07-2024**

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> Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek	Chleb żytni jasny, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek
<b>Drugie śniadanie</b> Pleśniak	<b>ZK Pleśniak</b>		<b>ZK Pleśniak</b>	<b>ZK Pleśniak</b>
<b>Obiad</b> Kurczak w glazurze miodowej i sosie sojowym, ryż biały, warzywa na parze	Ryż, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ryż, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ryż, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ryż, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Brokuły, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście
<b>Podwieczorek</b> Zupa krem z pomidorów	Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Bulion warzywny, Makaron świderki		Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Bulion warzywny, Makaron świderki	Koncentrat pomidorowy, 30%, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Bulion warzywny, Makaron świderki
<b>Kolacja</b> Bulgur z cukinią i szpinakiem	Kasza bulgur, Cukinia, Szpinak, Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Czosnek	Kasza bulgur, Cukinia, Szpinak, Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Czosnek	Kasza bulgur, Cukinia, Szpinak, Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Czosnek	Kasza bulgur, Cukinia, Szpinak, Suszone pomidory, Oliwa z oliwek, Czosnek