



Dieta:
Dieta pudełkowa

wtorek
19-09-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Jaglanka brownie z malinami	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada deserowa	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada deserowa	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada deserowa	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Maliny, mrożone, Miód pszczeli, Czekolada deserowa
Drugie śniadanie Sernik	Sernik ZK		Sernik ZK	Sernik ZK
Obiad Kurczak w glazurze miodowej i sosie sojowym, ziemniaki, colesław	Ziemniaki purée, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Pomidor, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ziemniaki purée, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Pomidor, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ziemniaki purée, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Pomidor, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście	Ziemniaki purée, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sos sojowy, miód pszczeli, Oliwa z oliwek, ocet ryżowy, Pomidor, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście
Podwieczorek Zupa buraczkowa	Masło ekstra, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Burak, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio		Masło ekstra, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Burak, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio	Masło ekstra, Cebula, Marchew, Pietruszka, korzeń, Burak, Bulion warzywny, Fasolka szparagowa, mrożona, Oliwa z oliwek, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio
Kolacja Sałatka z brokułem i fetą	Sałata, Brokuły, mrożone, Ser typu Feta, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Makaron świderki	Sałata, Brokuły, mrożone, Ser typu Feta, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Makaron świderki	Sałata, Brokuły, mrożone, Ser typu Feta, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Makaron świderki	Sałata, Brokuły, mrożone, Ser typu Feta, Dynia, pestki, łuskane, Oliwa z oliwek, Makaron świderki