



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**piątek**  
**26-04-2024**

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> Sałatka z mozzarellą, oliwkami i pomidorem	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor
<b>Śniadanie</b> Sałatka z mozzarellą, oliwkami i pomidorem	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor	Sałata, Ser mozzarella, Dynia, pestki, łuskane, Miód pszczeni, Oliwa z oliwek, Oliwki, Ogórek, Pomidor
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa jarzynowa z makaronem	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu		Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
<b>Drugie śniadanie</b> Zupa jarzynowa z makaronem	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu		Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
<b>Obiad</b> Makaron z kurczakiem i fasolką	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan
<b>Obiad</b> Makaron z kurczakiem i fasolką	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan	Makaron, Fasolka szparagowa, Czosnek, Papryczka ostra chili, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Marchew, Ser, parmezan
<b>Podwieczorek</b> Deser jogurtowy ze śliwkami	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni		Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni
<b>Podwieczorek</b> Deser jogurtowy ze śliwkami	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni		Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni	Beza, Jogurt grecki, Miód pszczeni, Rabarbar, Miód pszczeni
<b>Kolacja</b> Kanapka z pasztetem	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta
<b>Kolacja</b> Kanapka z pasztetem	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Ogórki kiszane, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta