



Dieta:
Dieta pudełkowa

niedziela
19-05-2024

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Tortilla de patatas	Ziemniaki, średnio, Cebula, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser, gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Sałata, Ogórek	Ziemniaki, średnio, Cebula, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser, gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Sałata, Ogórek	Ziemniaki, średnio, Cebula, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser, gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Sałata, Ogórek	Ziemniaki, średnio, Cebula, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Śmietana, 18% tłuszczu, Ser, gouda tłusty, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście, Koper ogrodowy, Sałata, Ogórek
Drugie śniadanie Sałatka z selerem naciowym i fetą	Sałata, Seler naciowy, Oliwa z oliwek, Ogórek, Pietruszka, liście, Ser typu Feta		Sałata, Seler naciowy, Oliwa z oliwek, Ogórek, Pietruszka, liście, Ser typu Feta	Sałata, Seler naciowy, Oliwa z oliwek, Ogórek, Pietruszka, liście, Ser typu Feta
Obiad Karkówka pieczona z rozmarynem i tymiankiem	Wieprzowina, karkówka, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 500, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Kapusta czerwona, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Cebula	Wieprzowina, karkówka, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 500, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Kapusta czerwona, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Cebula	Wieprzowina, karkówka, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 500, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Kapusta czerwona, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Cebula	Wieprzowina, karkówka, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Mąka pszenna, typ 500, Kapusta kiszona, Ziemniaki, średnio, Masło ekstra, Kapusta czerwona, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Marchew, Cebula
Podwieczorek Zupa pieczarkowa	Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Makaron, Marchew, Oliwa z oliwek		Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Makaron, Marchew, Oliwa z oliwek	Pieczarka uprawna, mrożona, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Bulion warzywny, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Pietruszka, liście, Makaron, Marchew, Oliwa z oliwek
Kolacja Gulasz z fasolką z chorizo, pita	Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Cebula, Chorizo, Pomidory z puszeki (krojone), Bulion warzywny, Chleb pita	Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Cebula, Chorizo, Pomidory z puszeki (krojone), Bulion warzywny, Chleb pita	Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Cebula, Chorizo, Pomidory z puszeki (krojone), Bulion warzywny, Chleb pita	Fasolka szparagowa, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Cebula, Chorizo, Pomidory z puszeki (krojone), Bulion warzywny, Chleb pita