



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**sobota**  
**18-05-2024**

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> Ciabatta z serkiem z suszonymi pomidorami	Ciabatta, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Suszone pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Ogórek	Ciabatta, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Suszone pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Ogórek	Ciabatta, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Suszone pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Ogórek	Ciabatta, Ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Suszone pomidory, Śmietana, 18% tłuszczu, Ogórek
<b>Drugie śniadanie</b> 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
<b>Obiad</b> Bigos z młodej kapusty z kotlecikami z ciecierzycy, ziemniaki	Ziemniaki, średnio, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Kotleciki z ciecierzycy	Ziemniaki, średnio, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Kotleciki z ciecierzycy	Ziemniaki, średnio, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Kotleciki z ciecierzycy	Ziemniaki, średnio, Kapusta biała, Marchew, Cebula, Koper ogrodowy, Oliwa z oliwek, Kotleciki z ciecierzycy
<b>Podwieczorek</b> Zielone smoothie	Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Banan, Szpinak, Woda		Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Banan, Szpinak, Woda	Pomarańcza, Ananas, plastry w syropie, Banan, Szpinak, Woda
<b>Kolacja</b> Sałatka Caprese	Pomidor, Ser mozzarella, Pesto zielone z bazylii, Szpinak	Pomidor, Ser mozzarella, Pesto zielone z bazylii, Szpinak	Pomidor, Ser mozzarella, Pesto zielone z bazylii, Szpinak	Pomidor, Ser mozzarella, Pesto zielone z bazylii, Szpinak