

| Posiłek / potrawa / składniki  | DIETA OPTIMAL 1500 kcal   | DIETA OPTIMAL 2000 kcal   | DIETA OPTIMAL 2500 kcal   |
|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b><br>Frittata z szynką drobiową, serem solankowym i szpinakiem oraz salsą pomidorową              | Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Szynka z piersi kurczaka, Ser typu Feta, Szcypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona  | Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Szynka z piersi kurczaka, Ser typu Feta, Szcypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona  | Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Cebula, Czosnek, Szpinak, Szynka z piersi kurczaka, Ser typu Feta, Szcypiorek, Pomidory z puszki (krojone), Cebula czerwona, Papryka zielona  |
| <b>II śniadanie</b><br>Krem paprykowo-pomidorowy z bazylią   | Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy  | Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy  | Papryka czerwona, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Masło ekstra, Sól biała, pieprz, Cukier, Pomidory z puszki (krojone), Bazylia świeża, Czosnek, Bulion warzywny, Olej rzepakowy  |
| <b>Obiad</b><br>De Volaille z serem podany z ziemniakami opiekany i surówką z białej rzodkwi, marchewki i jabłka | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Ser, gouda tłusty, Szpinak, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Bułka tarta, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, <b>Biała rzodkiew</b> , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy                        | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Ser, gouda tłusty, Szpinak, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Bułka tarta, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, <b>Biała rzodkiew</b> , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy                        | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Masło ekstra, Ser, gouda tłusty, Szpinak, Sól biała, pieprz, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Bułka tarta, <b>Ziemniaki pieczone</b> , Jabłko, Marchew, <b>Biała rzodkiew</b> , Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy                        |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jagodowy pudding z tapioki z kawałkami melona   | Tapioka (granulat suchy), <b>Napój sojowy, mleko</b> , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon  | Tapioka (granulat suchy), <b>Napój sojowy, mleko</b> , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon  | Tapioka (granulat suchy), <b>Napój sojowy, mleko</b> , Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Melon  |
| <b>Kolacja</b><br>Gołąbki z pieczarkami i wieprzowiną w sosie koperkowym podane z pieczywem od Bo Chenka         | Pieczarki smażone, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion drobiowy, <b>Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion drobiowy, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz | Pieczarki smażone, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion drobiowy, <b>Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion drobiowy, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz | Pieczarki smażone, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Kasza gryczana, gotowana, pieprz, Czosnek, Olej rzepakowy, Kapusta włoska, Bulion drobiowy, <b>Sycylijszyk, chleb pszenno-żytni z oliwkami, Bochenek</b> , Śmietana, 18% tłuszczu, Koper ogrodowy, Bulion drobiowy, Czosnek, Bazylia świeża, Sól biała, pieprz |