Diety z Chatki

**Dieta:**
**Lunchbox standard**

**wtorek**
**14-05-2024**

| Posiłek / potrawa / składniki | ok. 900-1200 kcal - 3 posiłki |
|---|---|
| **Śniadanie**<br>Sałatka z brokułami, boczkiem i fetą | Boczek wędzony bez kości, Brokuły, Dynia, pestki, łuskane, Ser typu Feta, Miks sałat (lodowa,fryzjerska,rzymska, cykoria), Oliwa z oliwek, Miód pszczeli, Sok cytrynowy<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne |
| **Drugie śniadanie**<br>Koktajl jagodowy | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Czarne jagody, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Miód pszczeli, Woda<br><br>Alergeny:<br>7. mleko i produkty pochodne |
| **Obiad**<br>Leczo z wieprzowiną, kuskus perłowy | Kuskus, Cebula, Cukinia, Oliwa z oliwek, Papryka czerwona, Passata pomidorowa (przecier), Wieprzowina, łopatka<br><br>Alergeny:<br>1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies, lub ich odmiany hybrydowe a także produkty pochodne |