

Sternik - dieta bezmleczna

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie	Chleb pszenno- żytni Kielbasa krakowska Sałata masłowa	40 g 30 g 5 g	Chleb mieszany Pasta fasolowa Ogórek kiszony	40 g 30 g 10 g	Chleb „7 ziaren” Połędwica tradycyjna Ogórek zielony	40 g 30 g 5 g	Weka Miód Płatki kukurydziane na mleku ryżowym	40 g 20 g 20 g 200 ml	Chleb graham Pasta z kukurydzy z zieloną cebulką	40 g 30 g
	Herbata cytrynowa	200 ml	Herbata z czarnej porzeczki	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata z sokiem malinowym	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (niezabielana)	300 ml	Krem dyniowy z grzankami razowymi (niezabielany)	300 ml	Żurek z kielbasą i ziemniakami (niezabielany)	300 ml	Bulion z warzywami i makaronem	300 ml	Krem z pieczonych pomidorów z ryżem (niezabielana)	300 ml
	Ryż z mięsem w sosie pomidorowym z warzywami (niezabielany) Fasolka szparagowa	180 g 70 g	Pulpety (bez jajka) w sosie jarzynowym (niezabielany) Kasza jaglana Surówka z białej kapusty z oliwą z oliwek	80 g 100 g 80 g	Kasza jaglana z owocami leśnymi Marchewka do chrupania	180 g 70 g	Duszone połędwiczki ze schabu w sosie własnym (niezabielany) Kasza pęczak Buraczki na ciepło z oliwą z oliwek	80 g 100 g 70 g	Pulpety rybne (bez jajka) w sosie koperkowym (niezabielany) Ziemniaki Mizeria z oliwą z oliwek	80 g 100 g 70 g
	Woda mineralna	200 ml	Kompot wiśniowo-jabłkowy	200 ml	Kompot śliwkowy	200 ml	Woda mineralna	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml
Podw.	Jabłko	60 g	Chałka (bezmleczna, bezjajeczna)	60 g	Pieczyno żytnie z szynką z pieca i sałatą lodową	60 g	Nektarynka	60 g	Drożdżówka ze śliwkami (bezmleczna, bezjajeczna)	60 g