

Sternik – dieta bezglutenowa, bezmleczna

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Śniadanie	<p>Chleb bezglutenowy</p> <p>Kurczak pieczony</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Herbata cynamonowa</p>	<p>Chleb bezglutenowy</p> <p>Pasta fasolowa</p> <p>Ogórek kiszony</p> <p>Herbata z czarnej porzeczki</p>	<p>Chleb bezglutenowy</p> <p>Filet z indyka pieczony <i>(pierś z indyka, oregano, tymianek, czosnek, cebula, olej roślinny, sól)</i></p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Herbata owocowa</p>	<p>Chleb bezglutenowy</p> <p>Miód</p> <p>Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku ryżowym</p> <p>Herbata z sokiem malinowym</p>	<p>Chleb bezglutenowy</p> <p>Pasta z kukurydzy z zieloną cebulką <i>(kukurydza, zielona cebulka, oliwa z oliwek, sól)</i></p> <p>Herbata z cytryną</p>
Zestaw obiadowy	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym <i>(indyk, kalafior, makaron bezglutenowy, pietruszka, por, marchew, kasza jaglana, natka pietruszki, sól)</i></p> <p>Ryż brązowy z mięsem i sosem pomidorowym z warzywami <i>(ryż brązowy, indyk, pomidory, marchew, pietruszka, papryka, olej rzepakowy, bazylija, sól)</i></p> <p>Fasolka szparagowa</p> <p>Woda mineralna</p>	<p>Krem dyniowy z grzankami bezglutenowymi <i>(por, marchewka, pietruszka, dynia natka pietruszki, grzanki bezglutenowe, sól)</i></p> <p>Pulpety wieprzowe w sosie jarzynowym <i>(łopatka wieprzowa, mąka ziemniaczana, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, olej, sól)</i></p> <p>Kasza jaglana</p> <p>Surówka z kapusty białej z oliwą z oliwek <i>(kapusta biała, marchew, cebula, sok z cytryny, cukier, oliwa z oliwek, sól)</i></p> <p>Kompot wiśniowo-jabłkowy</p>	<p>Zupa ziemniaczana z mięsem i warzywami <i>(wywar indyczy, por, marchewka, pietruszka, ziemniaki, indyk, koperek, sól)</i></p> <p>Kasza jaglana z owocami leśnymi <i>(kasza jaglana, truskawki, jagody, porzeczka, malina, cukier trzcinowy, cukier waniliowy, oliwa z oliwek)</i></p> <p>Marchewka do chrupania</p> <p>Kompot śliwkowy</p>	<p>Bulion z warzywami i kaszą kukurydzianą <i>(wywar indyczy, por, marchewka, pietruszka, koperek, kasza kukurydziana, sól, natka pietruszki)</i></p> <p>Poleđwiczki ze schabu duszone z warzywami <i>(poleđwiczki ze schabu, olej roślinny, marchew, pietruszka zielona, przyprawy, sól)</i></p> <p>Kasza gryczana</p> <p>Buraczki duszone <i>(buraki, jabłko, mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, cukier, sól)</i></p> <p>Woda mineralna</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym <i>(por, marchewka, pietruszka, pomidory, natka pietruszki, ½ łyżki oleju, ryż brązowy, sól)</i></p> <p>Miruna saute w sosie koperkowym <i>(filet miruny, marchew, koperek, mąka ziemniaczana, oliwa z oliwek, ziola, sól, przyprawy)</i></p> <p>Ziemniaki</p> <p>Mizeria <i>(ogórek, oliwa z oliwek, sól)</i></p> <p>Kompot wieloowocowy</p>
Podw.	Jabłko	Chleb bezglutenowy Sałatka z pomidora z nasionami słonecznika	Chleb bezglutenowy z szynką z pieca i sałatą lodową	Nektarynka	Wafle ryżowe z powidłem śliwkowym