

Sternik - dieta bezmleczna

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
Śniadanie 2	Chleb mieszany Szynka pieczona Rozsponka z rukolą	40 g 30 g 10 g	Chleb wiejski Dżem brzoskwiniowy	40 g 30 g	Chleb wieloziarnisty Kurczak pieczony Papryka	40 g 30 g 10 g	Chleb razowy Miód Płatki kukurydziane na mleku ryżowym	40 g 20 g 200 ml	Chleb graham Pasta rybna z kukurydzą i szczypiorkiem	40 g 30 g
	Herbata z żurawiną	200 ml	Herbata cytrynowa	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata z sokiem malinowym	200 ml	Herbata owocowa	200 ml
Obiad	Zupa ogórkowa (niezabielana) z ryżem	300 ml	Krem z zielonej fasolki szparagowej (niezabielany) z grzankami	300 ml	Zupa pomidorowa (niezabielana) z makaronem BJ	300 ml	Zupa brokułowa (niezabielana) z kaszą jaglaną	300 ml	Barszcz biały (niezabielany) z fasolą i ziemniakami	300 ml
	Makarone penne z kurczakiem w sosie pomidorowym (niezabielany)	180 g	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (niezabielany) Kuskus Surówka z marchewki	80 g 100 g 70 g	Ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem Marchewka do chrupania	180 g 70 g	Gulasz ze schabu (niezabielany) Kasza pęczak Ogórek kiszony	80 g 100 g 70 g	Pierogi ze szpinakiem Surówka z selera z oliwą z oliwek	180 g 70 g
Podw.	Woda mineralna	200 ml	Kompot wieloowocowy	200 ml	Kompot śliwkowy	200 ml	Woda mineralna	200 ml	Kompot wiśniowy	200 ml
	Kanapka z nutellą jaglaną BM	60 g	Chałka (bezmleczna, bezjajeczna)	60 g	Banan	1 szt.	Kisiel wiśniowy	140 g	Jabłko	60 g