

**Sternik - dieta bezmleczna**

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
<b>Śniadanie 2</b>	Chleb mieszany Schab pieczony Sałata	40 g 30 g 10 g	Chleb pszenny Pasta dyniowa z cynamonem	40 g 30 g	Chleb wieloziarnisty Szynka pieczona Papryka	40 g 30 g 10 g	Chleb pszenno-żytni Dżem morelowy Płatki kukurydziane na mleku ryżowym	40 g 30 g 200 ml	Chleb graham Pasta z kaszy jaglanej z zieloną cebulką Pomidor	40 g 30 g 10 g
	Herbata malinowa	200 ml	Herbata owocowa	200 ml	Herbata cynamonowa	200 ml	Herbata z cytryną	200 ml	Herbata porzeczkowa	200 ml
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa (niezabielana) z kluseczkami	300 ml	Zupa grysikowa (niezabielana)	300 ml	Zupa ziemniaczana (niezabielana) z kielbaską	300 ml	Krem marchewkowy (niezabielany) z ryżem	300 ml	Zupa pomidorowa (niezabielana) z makaronem bezjajecznym	300 ml
	Gulasz wieprzowy (niezabielany) Kasza pęczak Ogórek kiszony	80 g 100 g 70 g	Filet drobiowy Ziemniaki puree Marchewka z groszkiem	80 g 100 g 70 g	Kasza jaglana z truskawkami Surówka z selera z oliwą z oliwek	180 g 70 g	Makaron bezjajeczny z łagodnym sosem bolońskim	180 g	Pierogi ze szpinakiem Marchewka do chrupania	200 g 70 g
	Woda mineralna	200 ml	Kompot porzeczkowy	200 ml	Kompot śliwkowy	200 ml	Woda mineralna	200 ml	Kompot jabłkowo-żurawinowy	200 ml
<b>Podw.</b>	Jabłko	60 g	Chałka (bezmleczna, bezjajeczna)	60 g	Chleb żytni z kurczakiem i ogórkiem zielonym	60 g	Gruszka	60 g	Drożdżówka z różą (bezmleczna, bezjajeczna)	60 g