

**Sternik - dieta bezmleczna, bezjajeczna**

	PONIEDZIAŁEK	Waga porcji	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany Margaryna Indyk pieczony Ogórek kiszony  Herbata cytrynowa	40 g 10 g 30 g 10 g  200 ml	Chleb wiejski Margaryna Dżem brzoskwiniowy z sezamem i amarantusem  Herbata porzeczkowa	40 g 10 g  40 g 200 ml	Chleb razowy Margaryna Szynka pieczona Pomidor  Herbata owocowa	40 g 10 g 30 g 10 g  200 ml	Chleb wieloziarnisty Margaryna Dżem malinowy Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Marchewka Herbata z cytryną	40 g 10 g 20 g  50 g 200 ml	Chleb pszenno-żytni Margaryna Pasta brokułowa Papryka  Herbata malinowa	40 g 10 g 30 g 10 g  200 ml
<b>Obiad</b>	Zupa dyniowa (niezabielana) z kaszą jaglaną  Makaron BJ z sosem pomidorowym BM Bukiet warzyw  Woda mineralna	300 ml  180 g 70 g  200 ml	Zupa jarzynowa (niezabielana) z makaronem BJ  Kotlecik mielony drobiowy BM Ziemniaki Sałatka z białej kapusty  Kompot jabłkowo-żurawinowy	300 ml  80 g 100 g 70 g  200 ml	Barszcz biały (niezabielany) z ziemniakami i fasolą  Kopytka BMJ z cukrem Surówka z marchewki  Kompot porzeczkowy	300 ml  180 g 70 g  200 ml	Zupa pietruszkowo-selerowa z kluseczkami  Gulasz wieprzowy (niezabielany) Kasza jęczmienna Fasolka szparagowa  Woda mineralna	300 ml  80 g 100 g 70 g  200 ml	Krem z pieczonych pomidorów (niezabielany) z ryżem  Miruna w cieście BM Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty  Kompot śliwkowy	300 ml  80 g 100 g 70 g  200 ml
<b>Podw.</b>	Mus gruszkowy z kaszą jaglaną	140 g	Gruszka	1 szt.	Chleb żytni z pastą fasolową i papryką	60 g	Jabłko	1 szt.	Mus owocowy z amarantusem	140 g