

Sternik - dieta bezmleczna

| | PONIEDZIAŁEK | porcji Waga | WTOREK | Waga porcji | ŚRODA | Waga porcji | CZWARTEK | Waga porcji | PIĄTEK | Waga porcji |
|------------------|--|------------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------------|---|------------------------------|---|----------------------|
| Śniadanie | Chleb pszenny Margaryna Indyk pieczony Ogórek zielony | 40 g 10 g 30 g 10 g | Chleb pszenno-żytni Margaryna Pasta kukurydziana z mussem daktylowym Gruszka | 40 g 10 g 30 g 1/2 szt. | Chleb wiejski Margaryna Dżem brzoskwinowy Musli z owocami na mleku roślinnym | 40 g 10 g 15 g 200 ml | Chleb razowy Margaryna Kurczak pieczony Sałata | 40 g 10 g 30 g 10 g | Chleb mieszany Margaryna Pasta jajeczna z rybą i rzodkiewką | 40 g 10 g 35 g |
| | Herbata z czarnej porzeczki | 200 ml | Herbata z cytryną | 200 ml | Herbata z owoców leśnych | 200 ml | Herbata z czarnej porzeczki | 200 ml | Herbata lipowo-miętowa | 200 ml |
| Obiad | Zupa krem z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną | 300 ml | Zupa ogórkowa z ryżem | 300 ml | Zupa pomidorowa z kluseczkami | 300 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami | 300 ml | Krem kalafiorowy z grzankami | 300 ml |
| | Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżem Brokuł na parze | 180 g 70g | Kotlecik pożarski z drobiu Ziemniaki puree Surówka z białej kapusty | 80 g 100 g 70 g | Pierogi z jabłkiem Surówka z marchewki | 180 g 70g | Pieczeń wieprzowa w sosie własnym Kasza jęczmienna Fasolka szparagowa | 80 g 100 g 70 g | Makaron z truskawkami Marchewka do chrupania | 180 g 70 g |
| | Woda mineralna | 200 ml | Kompot z jabłka i aronii | 200 ml | Kompot truskawkowy | 200 ml | Kompot agrestowy | 200 ml | Kompot porzeczkowy | 200 ml |
| Podw. | Chleb wiejski z humusem ze świeżymi ziołami | 60 g | Chalka BMJ | 60 g | Banan | 1szt. | Kaszka kukurydziana z bananem | 140 g | Jabłko | 1szt. |