

**Sternik - dieta bezglutenowa**

	PONIEDZIAŁEK	porcji Waga	WTOREK	Waga porcji	ŚRODA	Waga porcji	CZWARTEK	Waga porcji	PIĄTEK	Waga porcji
<b>Śniadanie</b>	Chleb BG Masło Indyk pieczony Ogórek zielony	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb BG Masło Twarożek z musem daktylowym Gruszka	40 g 10 g 30 g 1/2 szt.	Chleb BG Masło Dżem brzoskwinowy Płatki kukurydziane na mleku	40 g 10 g 15 g 200 ml	Chleb BG Masło Kurczak pieczony Sałata	40 g 10 g 30 g 10 g	Chleb BG Masło 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
<b>Obiad</b>	Zupa krem z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną	300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem	300 ml	Zupa pomidorowa z kluseczkami BG	300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami	300 ml	Krem kalafiorowy z grzankami BG	300 ml
	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i ryżem Brokuł na parze	180 g 70g	Kotlecik pożarski z drobiu Ziemniaki puree Surówka coleslaw	80 g 100 g 70 g	Pierogi BG z jabłkiem Surówka z marchewki	180 g 70g	Pieczeń wieprzowa w sosie własnym Kasza gryczana Fasolka szparagowa	80 g 100 g 70 g	Makaron BG z twarogiem Polewa jogurtowo-truskawkowa Marchewka do chrupania	180 g 50 g 70 g
	Woda mineralna	200 ml	Kompot z jabłka i aronii	200 ml	Kompot truskawkowy	200 ml	Woda mineralna	200 ml	Kompot porzeczkowy	200 ml
<b>Podw.</b>	Chleb BG z bryndzą ze świeżymi ziołami	60 g	Muffinka BG	60 g	Banan	1szt.	Serek śmietankowy z bananem	140 g	Jabłko	1szt.