

**DIETA PODSTAWOWA A**

|                               | <b>Śniadanie</b>  | <b>Zupa</b>   | <b>Drugie danie</b>  | <b>Podwieczorek</b>   |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| <b>Poniedziałek<br/>27.09</b> | Chleb razowy i pszenny 2 szt z masłem 5g, schab pieczony z czosnkiem 1 szt,<br>Serek grani 20g,<br>Kielki 3g, Napar rooibos 250 ml<br>(1,7,6)                               | Kalafiorowa z ziemniakami 250g<br>(9)                           | Makaron spaghetti 160g w sosie bolońskim z zielonym groszkiem 150g, woda mineralna 250 ml<br>(1,3,9)   | Wafle ryżowe 1 szt z konfiturą z owoców leśnych 20g, nektarynka 0,5 szt |
| <b>Wtorek<br/>28.09</b>       | Chleb graham i pszenny 2 szt z masłem 5g, szynka drobiowa z kurczaka 1 szt, pasta jajeczna 20g, sałata 1 szt,<br>napar owocowy 250 ml (1,3,7,9)                             | Krem buraczkowy 250g z prażonymi pestkami 5g<br>(9)             | Pierogi z twarogiem truskawkowym 180g z sosem malinowym na jogurcie 50g,<br>Kompot owocowy 200 ml (1,3,7)  | Paluch serowy 1 szt, jabłko 0,5 szt (1,3,7)                             |
| <b>Środa<br/>29.09</b>        | Płatki owsiane na mleku z bananem 150g, chleb pszenny 1 szt z masłem 5g, ser żółty Edamski 1 szt, rzodkiewka 20g, napar owocowy 250 ml<br>(1,7,9)                           | Rosół drobiowo-wołowy 200 ml z makaronem literki 50g<br>(1,3,9) | Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 1 szt,<br>ziemniaki puree z masłem i mlekiem 150g, mizeria z koperkiem 60g,<br>kompot owocowy 200 ml (1,7)                     | Ciasto czekoladowe z burakiem i jabłkiem, gruszka 0,5 szt (1,3,7)       |
| <b>Czwartek<br/>30.09</b>     | Chleb razowy i pszenny 2 szt z masłem 5g, pasta twarogowa 20g, kielbaska min 93% mięsa 1 szt, ketchup własnej produkcji 20g, ogórek kiszony 20g, Napar owocowy 250 ml (1,7) | Zupa brokułowa z brukselką<br>(9)                               | Pulpeciki wieprzowe z marchewką 1 szt,<br>sos paprykowo-pomidorowy 50g, ryż mieszany 160g,<br>gotowana fasolka szparagowa 60g,<br>woda mineralna 250ml (1,3,7)     | Jogurt naturalny 150g z granolą i rodzynkami 30g, śliwka 1 szt (1,7)    |
| <b>Piątek<br/>1.10</b>        | Pół bułki młecznej, pół bułki pszennej z masłem 5g, powidła śliwkowe 20g, pół jajka gotowanego, pomidor 20g,<br>Napar owocowy 250 ml  | Krem z pora i dymki z tymiankiem 250g,<br>słonecznik 5g<br>(9)  | Burger rybny 1 szt, ziemniaki posypane koperkiem 150g,<br>surówka z kiszanej kapusty z marchewką i zieloną pietruszką 70g,<br>kompot owocowy 200 ml<br>(1,3,4,7,9) | Domowa bułeczka z budyniem i truskawką 1 szt,<br>jabłko 0,5 szt (1,3,7) |