

**DIETA PODSTAWOWA A**

	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>Drugie danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek 18.10</b>	Chleb żytni i pszenno 2 szt z masłem 5g, hummus tradycyjny 20g, szynka z indyka 1 szt, ogórek małosolny 20g, napar owocowy 250 ml (1,7,11)	Zupa jarzynowa z brukselką (9)	Leczo drobiowe z kurczakiem, cukinią, papryką, bakłażanem 150g, kasza bulgur 160g, napój 200 ml (1,9)	Pół rogała z masłem 82% tłuszczu, twarożek z miodem 20g, pół gruszki (1,3,7)
<b>Wtorek 19.10</b>	Chleb razowy i pszenno 2szt z masłem 82% tłuszczu, polędwica sopocka 1 szt, gotowane jajko 0,5 szt, pomidor 20g, napar owocowy 250 ml (1,3,7)	Delikatna grochówka 250g (9)	Naleśniki kakaowe 2 szt z twarożkiem waniliowym 50g, sos truskawkowy na jogurcie 50g, napój 200 ml (1,3,7)	Pizzerinka z sosem pomidorowym i ziołami 1 szt, pół jabłka (1,3,7)
<b>Środa 20.10</b>	Płatki owsiane na mleku z bananem 150g, chleb pszenno 1 szt z masłem 82% tłuszczu 5g, ser żółty Rycki 1 szt, sałata 1 szt (1,7)	Zabielana śmietaną zupa kalafiorowa z koperkiem 250g (7,9)	Pałka z kurczaka marynowana w ziołach 1 szt, ziemniaki puree z masłem i mlekiem 150g, buraczki z jabłkiem 60g, napój 200 ml (7)	Galaretka truskawkowa 150g, pół jabłka
<b>Czwartek 21.10</b>	Chleb graham i pszenno 2 szt z masłem 82% tłuszczu 5g, twarożek ze szczypiorkiem 20g, pasztet z mięsa mieszanego 1 szt, rzodkiewka 20g, mapar owocowy 250 ml (1,3,7,9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (9)	Pulpeciki wieprzowe 1 szt w sosie koperkowym 50g, ryż gotowany na parze 160g, surówka z białej kapusty z marchewką i zieloną pietruszką 60g, napój 200 ml (1,3,7,9,10)	Koktajl malinowo-bananowy z płatkami owsianymi 150g, herbatniki be-be 2 szt (1,3,7)
<b>Piątek 22.10</b>	Bułka pszenna 1 szt z masłem 82% tłuszczu 5g, konfitura z owoców leśnych niskosłodzona 20g, ser mozzarella 1 szt, ogórek zielony 20g, kakao na mleku 200 ml (1,7)	Krem dyniowy z mleczkiem kokosowym i imbirem 250g grzanki 10g (1,9)	Makaron penne 160g w sosie pomidorowym z tuńczykiem, marchewką i zielonym groszkiem 150g, napój 200 ml (1,3,4,9)	Muffinka czekoladowa z malinami 1 szt, śliwka 1 szt (1,3,7)