

DIETA PODSTAWOWA A

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 3.01	Chleb żytni i pszenny 2 szt z masłem 5g, szynka Babuni 1 szt, twarożek z ziołami 20g, kielki 3g, marchewka do chrupania 10g (1,7) Napój do śniadania - Napar owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250g (9)	Kurczak po meksykańsku z kukurydzą i papryką 130g, ryż gotowany na parze 100g (9) Napój do obiadu – Woda 250 ml	Pół bułki mlecznej z masłem i dżemem truskawkowym 20g, 0,5 szt pomarańczy (1,3,7)
Wtorek 4.01	Chleb graham i pszenny 2 szt z masłem 5g, pół gotowanego jajka, parówka wieprzowa 1 szt, ketchup własnej produkcji 20g, sałata liść, papryka do chrupania 10g (1,3,7) Napar owocowy 250 ml	Parzybroda z dodatkiem mięsnym 250g (9)	Makaron penne 130g w sosie śmietanowym z brokułami 130g (1,3,7,9) Napój do obiadu – Kompot owocowy 200 ml	Jogurt naturalny 150g, domowa granola 30g (1,7)
Środa 5.01	Kaszka manna na mleku 150g z kokosem i borówką 30g, chleb pszenny 1 szt z masłem 5g, szynka z piersi kurczaka 1 szt, pomidor 20g (1,7)	Krem cebulowo-porowy 250g z grzankami pełnoziarnistymi 10g (1,9)	Schab pieczony 1 szt z sosem pieczeniowym 50g, kasza jęczmienna 100g, buraczki z jabłkiem 70g (1,9) Napój do obiadu - Kompot owocowy 200 ml	Croissant maślany 1 szt, sos owocowy z gruszką, brzoskwinią i maliną do maczania 50g (1,3,7)
Czwartek 6.01	-	-	-	-
Piątek 7.01	Chleb żytni i pszenny 2 szt z masłem 5g, ser żółty Gouda 1 szt, powidła śliwkowe 20g, biała rzodkiew do chrupania 10g, ogórek kiszony 10g (1,7) Napój do śniadania - Napar owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z zieloną fasolą 250g (9)	Curry z ananase, cukinią i papryką na mleczku kokosowym 130g, ryż gotowany 100g (9) Napój do obiadu – Woda 200 ml	Gruszka 1 szt, chrupki kukurydziane 2 szt