

**DIETA PODSTAWOWA A**

	Śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek 31.01</b>	Płatki kukurydziane 30g na mleku 150g, chleb pszenny 1 szt z masłem 5g, ser żółty salami 1szt, kielki 3g (1,7)	Krem z buraka 250g z grzankami pełnoziarnistymi 10g (1,9)	Strogonow z ogórkiem kiszonym i papryką 130g, kasza jęczmienna 100g, woda mineralna 250 ml (1,9)	Gruszka 1 szt, sprężynki kukurydziane 1 szt
<b>Wtorek 1.02</b>	Chleb graham 2 szt z masłem 10g, kiełbasa krakowska sucha 1 szt, pół gotowanego jajka, pomidor 20g, ogórek kiszony 10g, napar owocowy 250 ml (1,3,7)	Grochówka na wywarze mięsnym z włoszczyzną w paski (9)	Makaron świderki 180g z twarogiem 50g i musem owocowym truskawka-jabłko 50g, kompot owocowy 200 ml (1,3,7)	Buleczka wytrawna z musem dyniowym i ziołami 1 szt (1,3,7)
<b>Środa 2.02</b>	Naleśnik z szynką z piersi kurczaka 1 szt, chleb razowy 1 szt z masłem 5g, serek grani ze szczypiorkiem 20g, ogórek zielony 10g, biała rzodkiew do chrupania 10g, napar owocowy 250 ml (1,3,7)	Zupa pomidorowa 200 ml z makaronem gwiazdki 50g (1,3,9)	Pierś z kurczaka pieczona w ziołach i czosnku 1 szt, ziemniaki puree 150g, surówka z marchewki i jabłka 70g, woda mineralna 250 ml (7)	Jogurt truskawkowy 150g, granola z zurawiną 30g (1,7)
<b>Czwartek 3.02</b>	Owsianka na mleku z rodzynkami 150g, chleb pszenny 1 szt z masłem 5g, paszтет mięsny pieczony 1 szt, sałata liść (1,3,7,9)	Jarzynowa z brokułem 250g (9)	Zraziki wieprzowe z ogórkiem kiszonym 1 szt w sosie własnym 50g, kasza gryczana 100g, buraczki z cebulką 70g, kompot owocowy 200 ml (1)	Galaretka owocowa z wiśnią 150g, wafle ryżowe 2 szt
<b>Piątek 4.02</b>	Bułka pszenna 1 szt z masłem 10g, ser żółty Rycki 1 szt, powidła śliwkowe 20g, marchewka do chrupania 10g, papryka kolorowa 10g, kakao na mleku 200 ml (1,7)	Krupnik z kaszą jęczmienną 250g (1,9)	Filet z miruny panierowany z siemieniem lnianym 1 szt, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, surówka z kapusty kiszonej 70g, kompot owocowy 200 ml (1,3,4)	Ciasto jogurtowe z brzoskwinia 1 szt (1,3,7)