

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami jaglanymi- 300g  
chleb pszenny- 60g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; szynka wiejska- 40g; ser gouda- 20g; rukola- 12g; pomidor- 60g; banan- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa wielowarzywna z ryżem- 450g; Gulasz z indyka z warzywami- 270g; kasza gryczana gotowana- 150g; surówka z buraków i jabłka- 181g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami jaglanymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; szynka wiejska- 60g; sałata- 12g; pomidor b/skóry- 60g; banan- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa wielowarzywna z ryżem- 450g; Gulasz z indyka z warzywami- 270g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z buraków i jabłka- 181g; kompot z owoców mrożonych- 200g