

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; humus- 50g; szynka wiejska- 40g; sałata- 12g; pomidor- 60g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Zupa meksykańska- 450g; Pieczona pierś z indyka z migdałami i suszonymi pomidorami- 170g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z czerwonej kapusty z olejem- 150g; herbata owocowa- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

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

Obiad- dieta łatwostrawna

Zupa ziemniaczana z makaronem- 450g; Filet z indyka w sosie- 205g; ziemniaki z koprem- 203g; bukiet jarzyn gotowany- 200g; herbata owocowa- 200g