

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb razowy- 30g; masło extra- 10g; szynka z indyka- 40g; humus- 40;  
sałata- 12g; papryka żółta- 75g; kiełki- 5g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa ogórkowa- 450g; Gulasz z indyka z warzywami- 301g; kasza jęczmienna pęczak  
gotowana- 150g; surówka z młodej kapusty- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; szynka z indyka- 40g sałata- 12g; banan- 80g;  
kiełki- 5g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa ziemniaczana z makaronem- 450g; Gulasz z indyka z warzywami- 301g; ziemniaki  
z koprem- 203g; bukiet jarzyn gotowany- 208g; kompot z owoców mrożonych- 200g