

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z kaszą manną- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; pasta twarogów z koperkiem- 80g; roszponka- 12g; pomidor- 60g; mandarynka- 50g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Zupa koperkowa z makaronem- 450g; Kotlet drobiowy- 180g; ziemniaki z koprem- 203g; sałatka z sosem koperkowym- 150g; smoothie z kiwi i pomarańczy- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

Zupa mleczna z kaszą manną- 300g
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; pasta twarogów z koperkiem- 80g; roszponka- 12g; pomidor b/skórki- 60g; gruszka pieczona- 150g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta łatwostrawna

Zupa koperkowa z makaronem- 450g; Filet z kurczaka w sosie- 230g, ziemniaki z koprem- 203g; sałatka z sosem koperkowym- 150g; smoothie z kiwi i pomarańczy- 200g