

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; humus- 50g; szynka wiejska- 20g; roszponka- 12g; pomidor- 60g; mandarynka- 50g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Rosół z makaronem- 450g; Pieczone udko z kurczaka- 160 g; surówka z marchewki i jabłka- 150g; ziemniaki 200g; koper 3g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

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

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Rosół z makaronem- 450g; Udko z kurczaka w sosie- 180 g; surówka z marchewki i jabłka- 150g; ziemniaki 200g; koper 3 g; kompot z owoców mrożonych- 200g