

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; Dżem truskawkowy- 30
sałata masłowa 12g; serek naturalny, lekki- 75 g; pomidor- 60g; kiwi: 81 g herbata czarna,
parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Barszcz czerwony z fasolą- 450g; Naleśniki z ze szpinakiem i serem feta 246.5 g; sos
czosnkowy 20g; pomidory, cherry 100 g; kompot z owoców mrożonych- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; dżem truskawkowy- 30 g; serek naturalny, lekki
75 g; sałata masłowa 12 g; banan 115 g; pomidor b/skóry- 60g; herbata czarna, parzona, napar
bez cukru- 250g

Obiad- dieta łatwostrawna

Barszcz czerwony- 450g; Dorsz pieczony z sosem koperkowym 246 g; sałata masłowa z
olejem 12 g; ziemniaki- 200 g; koper 3 g kompot z owoców mrożonych- 200g