

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 300g  
chleb pszenny- 60g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; serek śmietankowy do smarowania- 75 g; dżem niskosłodzony- 30g; pomidor- 60g ; sałata masłowa 12 g, herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g;

### **Obiad- dieta podstawowa**

Barszcz czerwony z fasolą- 450g; Filet z dorsza panierowany- 180g; surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi- 150g; ziemniaki z koprem- 203 g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; serek śmietankowy- 75 g; dżem niskosłodzony- 30g; pomidory b/skóry- 60g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Barszcz czerwony- 450g; Dorsz pieczony- 145g; sałata masłowa z olejem- 160g; ziemniaki z koprem- 203 g; kompot z owoców mrożonych- 200g