

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z kaszą manną- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu- 10g;
polędwica sopocka- 60g; papryka czerwona- 75 g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną- 450g; Schab w sosie własnym- 300g; ziemniaki gotowane- 200g; koper- 3g; surówka z buraków i jabłka- 180g; kompot z owoców mrożonych- 200g

Śniadanie- dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Zupa mleczna z kaszą gryczaną- 300g
chleb żytni razowy- 100g; margaryna miękka, 60% tłuszczu- 10g; polędwica sopocka- 60g;
papryka czerwona- 75 g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów)

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną- 450g; Schab w sosie białym- 300g; ziemniaki gotowane- 200g; koper- 3g; surówka z buraków i jabłka- 180g; kompot z owoców mrożonych- 200g