

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu- 10g; serek naturalny- 75g; pomidor- 60 g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Barszcz czerwony z fasolą- 450g; Filet z dorsza panierowany- 175g; ziemniaki- 200g;
surówka z kapusty kiszonej- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
bułka wrocławska- 100g; margaryna miękka, 60% tłuszczu- 10g; serek naturalny- 75g;
pomidor- 60 g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta łatwostrawna

Barszcz czerwony- 450g; Filet z dorsza pieczony- 140g; ziemniaki- 200g; sałata z sosem koperkowym- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g