

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; szynka drobiowa- 40g;  
humus- 60g; sałata- 12g; kiełki- 5g; kiwi- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru-  
250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną- 450g; Schab duszony w sosie własnym- 300g;  
kasza gryczana gotowana- 150g; surówka z ogórków kiszonych- 150g; kompot z owoców  
mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; roszponka- 12g; szynka drobiowa- 60g; sałata-  
12g; kiełki- 5g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną- 450g; Bitki ze schabu duszone w białym sosie-  
256g; ziemniaki gotowane z koprem- 200g; sałata masłowa z olejem- 150g; kompot z owoców  
mrożonych- 200g