

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; serek twarogowy ziarnisty- 200g; pomidor- 60g; kiwi- 80g; sałata- 12g herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g;

Obiad- dieta podstawowa

Barszcz czerwony z fasolą- 450g; Filet z dorsza panierowany- 175g; ziemniaki z koprem- 203g; mizeria z jogurtem- 290g; herbata owocowa, napar- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; serek twarogowy ziarnisty- 200g; gruszka pieczona- 130g; pomidor b/skóry- 60g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta łatwostrawna

Barszcz czerwony- 450g; Dorsz pieczony- 141g brokuły gotowane- 200g; ziemniaki z koprem- 203g; herbata owocowa, napar- 200g