

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; pasta drobiowa z warzywami- 100g; sałata- 12g; papryka czerwona- 75g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Zupa pomidorowa z ryżem- 450g; Bitki schabowe w sosie własnym- 300g; kasza gryczana gotowana- 150g; fasolka szparagowa gotowana- 200g; smoothie z kiwi i pomarańczy- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g pasta drobiowa z warzywami- 100g; sałata- 12g; pomidor b/skóry- 60g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta łatwostrawna

Zupa pomidorowa z ryżem- 450g; Bitki ze schabu w białym sosie- 256g; ziemniaki z koprem- 203g; fasolka szparagowa gotowana- 200g; smoothie z kiwi i pomarańczy- 200g