

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z ryżem- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g masło extra- 10g; serek naturalny- 75g;  
połędwica sopocka- 40g; roszonek- 12g; pomidor- 60g; pomarańcza- 300g; herbata czarna,  
parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa cukiniowa z ziemniakami i serem feta- 450g; Filet z indyka duszony w sosie- 205g;  
ziemniaki z koprem- 203g; surówka z białej kapusty- 150g; kompot z owoców mrożonych-  
200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z ryżem- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; roszonek- 12g; serek naturalny- 75g; połędwica  
sopocka- 40g; banan- 80g; pomidor b/skóry- 60g herbata czarna, parzona, napar bez cukru-  
250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa koperkowa z makaronem- 450g; Filet z indyka duszony w sosie- 205g; ziemniaki z  
koprem- 203g; sałata z dressingiem jogurtowym- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g