

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi- 300g  
chleb pszenny- 70; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; szynka wiejska- 40g; hummus- 40g; roszponka- 12g; pomidor- 60g; banan- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa koperkowa z makaronem- 450g; Pieczone udko z kurczaka- 160g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z marchewki i jabłka z olejem- 160g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; szynka wiejska- 60g; roszponka- 12g; pomidor b/skóry- 60g; banan- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa koperkowa z makaronem- 450g; Udko z kurczaka w sosie- 175g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z marchewki i jabłka z olejem- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g