

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy 30 g; masło extra- 10g; humus 40; polędwica sopocka 40 g;sałata 12g; banan 115 g; pomidor 60 g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa pomidorowa ryżem - 450g; Fasolka po bretońsku 380 g; sok wielowarzywny 300 g; grahamka 50 g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi - 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; polędwica sopocka 60 g;sałata 12g; pomidor bez skóry 60 g; banan 115 g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa pomidorowa z ryżem - 450g; Pierś z indyka duszony sosie 205 g; sałatka z sosem koperkowym 150 g; ziemniaki 200 g; koper 3 g; sok wielowarzywny 300 g