

### **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; sałata- 12g; kiwi- 80g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g;

### **Obiad- dieta podstawowa**

Barszcz czerwony z fasolą- 450g; Filet z dorsza panierowany- 175g; ziemniaki z koprem- 203g; sałata masłowa z dressingiem jogurtowym- 1760g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; serek twarogowy ziarnisty- 200g; pomidor b/skóry- 60g; sałata- 12g; jabłko pieczone- 150g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Barszcz czerwony- 450g; Dorsz pieczony- 141g; ziemniaki z koprem- 203g; sałata z dressingiem jogurtowym- 170g; kompot z owoców mrożonych- 200g