

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z ryżem- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g masło extra- 10g; szynka wiejska- 40g;  
hummus- 60g; roszponka- 12g; kiełki- 5g; papryka czerwona- 75g; pomarańcza- 300g;  
herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa fasolowa- 450g; Pieczona pierś z indyka z migdałami i suszonymi pomidorami- 190g;  
ziemniaki z koprem- 203g; surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem- 150g; kompot z owoców  
mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

Zupa mleczna z ryżem- 300g  
bułka wrocławska- 100g; masło extra- 10g; roszponka- 12g; szynka wiejska- 60g; banan-  
80g; kiełki- 5g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa ryżowa- 450g; Filet z indyka duszony w sosie- 205g; ziemniaki z koprem- 203g;  
surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g