

Śniadanie- dieta podstawowa

Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi- 300g
chleb pszenny- 30g; bułka grahamka- 50g; masło extra- 10g; humus- 40g; szynka wiejska- 40g; rukola- 12g; papryka czerwona- 75g; pomarańcza- 150g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g

Obiad- dieta podstawowa

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana- 450g; Gulasz po węgiersku- 350g; kasza jęczmienna pęczak gotowana- 150g; surówka z buraków i jabłka- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g

Śniadanie- dieta łatwostrawna

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

Obiad- dieta łatwostrawna

Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana - 450g; Gulasz z indyka z indyka z warzywami- 301g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z buraków i jabłka- 150g; kompot z owoców mrożonych- 200g