

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 300g  
chleb pszenny- 70g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; serek ziarnisty- 200g; ogórek- 65g; kiwi- 80g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g;

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa wielowarzywna z ryżem- 450g; Naleśniki ze szpinakiem i serem typu feta- 493g; sos czosnkowy- 20g; pomidory cherry- 100g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

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

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa wielowarzywna z ryżem- 450g; Dorsz pieczony- 142g; ziemniaki z koprem- 203g; sałata masłowa z olejem- 155g; kompot z owoców mrożonych- 200g