

### **Śniadanie- dieta podstawowa**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 300g  
chleb pszenny- 60g; chleb żytni razowy- 30g; masło extra- 10g; serek twarogowy ziarnisty- 200g; pomidor- 60g; kiwi- 81g; sałata- 12g; herbata czarna, parzona, napar bez cukru- 250g;

### **Obiad- dieta podstawowa**

Zupa wielowarzywna z ryżem - 450g; Filet z dorsza panierowany- 175,5g; ziemniaki z koprem- 203g; surówka z kiszanej kapusty, jabłka i marchwi- 160g; kompot z owoców mrożonych- 200g

### **Śniadanie- dieta łatwostrawna**

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

### **Obiad- dieta łatwostrawna**

Zupa wielowarzywna z ryżem- 450g; Dorsz pieczony- 142g; sałata masłowa z olejem- 160g; ziemniaki z koprem- 203 g; kompot z owoców mrożonych- 200g