

Dieta pełna ogólna (około 2000kcal) 16 poniedziałek 2023

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (300ml)	1,6
	Polędwica drobiowa (50g)	5
	Ogórek korniszon (100g)	
	Chleb (3 kromki) bułka (1szt)	1,6
	Herbata z cytryną (200ml)	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (400ml)	6,1
	potrawka z drobiu (150g)	1
	kasza gryczana (150g)	
	marchewka na ciepło (170g)	
	Kompot (200ml)	
Kolacja	Ser żółty (70g)	6
	Salata lodowa (1-2liście)	
	Chleb (4kromki)	1
	Herbata z cytryną (200ml)	

Dieta łatwostrawna (około 2000kcal) 16 poniedziałek 2023

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (300ml)	1,6
	miód (50g)	
	herbatniki (50g)	
	Chleb (3kromki) bułka (1szt)	1,6
	Herbata z cytryną (200ml)	
II Śniadanie <small>(dzieci, położnice i ciężarne)</small>	Jogurt owocowy (1 szt)	6
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300ml)	1,6
	Potrawka z drobiu (150g)	1
	Kasza jęczmienna (150g)	
	Marchewka na ciepło (170g)	
	Kompot (200ml)	
Kolacja	Polędwica sopocka (70g)	1
	Pomidor (100g)	
	Chleb (4kromki)	1
	Herbata z cytryną (200ml)	