

Dieta pełna ogólna (około 2000kcal) 09 poniedziałek 2023

| | | |
|-----------|----------------------------------|-----|
| Śniadanie | Ser topiony (35g) | 2 |
| | Papryka konserwowa (80g) | |
| | Kefir (200ml) | 6 |
| | Chleb (3kromki) bułka (1szt) | 1,6 |
| | Herbata z cytryną (200ml) | |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem (300ml) | 1 |
| | Kotlety schabowe smażone (120g) | 1,2 |
| | Mizeria (170g) | 6 |
| | Ziemniaki (300g) | |
| | Kompot (200ml) | |
| Kolacja | Pasta jajeczna, (110g) | 2 |
| | Rzodkiewki (70g) | |
| | Chleb (4kromki) | 1 |
| | Herbata z cytryną (200ml) | |

Dieta łatwostrawna (około 2000kcal) 09 poniedziałek 2023

| | | |
|---|------------------------------------|---------|
| Śniadanie | Parówka cienka (70g) | 5 |
| | Jabłko (2szt) | |
| | Jogurt naturalny (200ml) | 6 |
| | Chleb (3kromki) bułka (1szt) | 1,6 |
| | Herbata z cytryną (200ml) | |
| II Śniadanie <small>(dzieci, położnice i ciężarne)</small> | Kisiel (200ml) Biskopty (60g) | 1,2 |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem (300ml) | 1 |
| | Bitki ze schabu z jarzynami (150g) | 1,2 |
| | Ziemniaki (300g) | |
| | Surówka z buraczków (170g) | |
| | Woda z cytryną (200ml) | |
| Kolacja | Pasztet drobiowy (65g) | 1,5,8,9 |
| | Pomidor (100g) | |
| | Chleb (4kromki) | 1 |
| | Herbata z cytryną (200ml) | |