

Dieta pełna ogólna (około 2000kcal) 18 środa 2023

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienna (300ml)	1,6
	Schab parzony (50g)	5
	Salata (2szt)	
	Masło (15g)	
	Chleb (3kromki) bułka (1szt)	1,6
	Herbata z cytryną (200ml)	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml)	
	Pierogi ruskie z okrasą (6szt)	1,2
	Salata z jogurtem (150g)	6
	Kompot (200ml)	
Kolacja	Salatka śledziowa z fasolą (140g)	3
	Masło (15g)	
	Chleb (4kromki)	1
	Herbata z cytryną (200ml)	

Dieta łatwostrawna (około 2000kcal) 18 środa 2023

Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienna (300ml)	1,6
	Schab gotowany (70g)	5
	Salata lodowa (2szt)	
	Masło (15g)	
	Chleb (3kromki) bułka (1szt)	1,6
	Herbata z cytryną (200ml)	
II Śniadanie	kanapka z wędliną(50g), serkiem topionym (1szt)	
		1,6,5
	(dzieci, położnice i ciężarne)	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml)	
	Pierogi ruskie (6szt)	1,2
	Salata z jogurtem (150g)	6
	Kompot (200ml)	
Kolacja	Twaróg (80g)	6
	Miód (25g)	
	Masło (15g)	
	Chleb (4 kromki)	1
	Herbata z cytryną (200ml)	