

Dieta pełna ogólna (około 2300kcal) 17 wtorek 2023

Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (120g)	2
	Pomidor (100g)	
	Chleb (3kromki) bułka (1szt)	1,6
	Kawa zbożowa z mlekiem (200ml)	6
Obiad	Zupa krupnik (300ml)	1
	Kotlety drobiowe smażone (120g)	1,2
	Salatka gdyńska (170g)	
	Ziemniaki (300g)	
	Kompot (200ml)	
Kolacja	Paprykarz szczeciński (100g)	3,12
	Chleb (4kromki)	1
	Herbata z cytryną (200ml)	

Dieta łatwostrawna (około 2000kcal) 17 wtorek 2023

Śniadanie	Filet wędzony z indyka (70g)	5	
	Salata (2szt)		
	Chleb (3kromki) bułka (1szt)	1,6	
	Kawa zbożowa z mlekiem (200ml)	6	
II Śniadanie	Kanapka z serkiem topionym (1szt)		
1,6	(dzieci, położnice i ciężarne)		
Obiad	Zupa krupnik (300ml)	1	
	Pieczeń z indyka z jarzynami (150g)		
	1,2	Ziemniaki (300g)	
	Salata z sosem winegret (170g)		
	Kompot (200ml)		
Kolacja	Pasta jajeczna (100g)	2	
	Pomidor (100g)		
	Chleb (4kromki)	1	
	Herbata z cytryną (200ml)		