

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 75 g
 Masło ekstra (**mleko**) - 5 g
 Wędlina drobiowa - 45 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata masłowa - 10 g
 Serek wiejski (**mleko**) - 150 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g
 Mandarynka - 140 g
 Herbata bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 90 g
 Masło ekstra (**mleko**) - 10 g
 Wędlina drobiowa - 30 g
 Ser żółty (**mleko**) - 15 g
 Ogórek - 50 g
 Sałata masłowa - 10 g
 Mandarynka - 140 g
 Herbata bez cukru - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza jęczmienna (**gluten**) – 200 g

Gotowane tarte buraczki – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza gryczana – 200 g

Surówka z selera i jabłka (**seler**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml