

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g
 Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g
 Masło ekstra (z **mleka**) - 10 g
 Wędlina wieprzowa - 30 g
 Serek wiejski (**mleko**) - 200 g
 Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g
 Pomidor - 50 g
 Roszponka - 10 g
 Banan - 130 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 30 g
 Bułka grahamka (**gluten**) - 90 g
 Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) - 40 g
 Pasta z soczewicy - 30 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Roszponka - 10 g
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski (**mleko**) - 200 g
 Gruszka - 130 g

Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Obiad 	Obiad 
Skład posiłku: Zupa ogórkowa (seler, mleko) – 350 ml Naleśniki z twarogiem i prażonymi jabłkami smażone beztłuszczowo (gluten, jaja, mleko) – 400 g Polewka jogurtowa z jagodami (mleko) – 40 g Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	Skład posiłku: Zupa ogórkowa (seler, mleko) – 350 ml Makaron pełnoziarnisty (gluten) – 240 g Sos z piersią z kurczaka i brokułem (mleko) – 200 g Kompot owocowy bez cukru - 250 ml