

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Zupa mleczna z kaszą manną (**gluten**, **mleko**) – 320 ml
Chleb pszenny (**gluten**) - 75 g
Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Ser twarogowy chudy (**mleko**) – 50 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Jabłko pieczone – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 90 g
Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g
Ser żółty (**mleko**) – 30 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Pomidor - 50 g
Sałata – 10 g
Jabłko – 120 g
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem (**jaja, gluten, seler**) – 350 ml

Ryba pieczona (**gluten, jaja, ryby**) – 245 g

Ziemniaki gotowane – 300 g

Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Rosół z makaronem pełnoziarnistym (**gluten, seler**) – 350 ml

Ryba pieczona (**gluten, jaja, ryby**) – 270 g

Ziemniaki gotowane – 200 g

Surówka z białej kapusty i marchwi – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml