

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) – 100 g
Masło ekstra (**mleko**) – 5 g
Wędlina drobiowa – 45 g
Pomidor - 50 g
Roszponka – 10 g
Serek wiejski (**mleko**) – 200 g
Dżem owocowy – 25 g
Mandarynki – 140 g
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 60 g
Masło ekstra (**mleko**) - 10 g
Wędlina drobiowa – 30 g
Ser żółty (**mleko**) - 15 g
Ogórek - 50 g
Roszponka – 10 g
Mandarynki – 140 g
Herbata owocowa 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

Buraczki gotowane – 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