

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
 Rukola – 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
 Rukola – 10 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski (**mleko**) – 200 g
 Gruszka – 130 g

Dieta łatwostrawna

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



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