

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Zupa mleczna z kaszą manną – 320 ml

Chleb pszenny - 75 g

Masło ekstra – 10 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Ser twarogowy chudy – 50 g

Pomidor - 50 g

Roszonka – 10 g J

Jabłko pieczone – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g

Masło ekstra - 5 g

Ser żółty – 30 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Pomidor - 50 g

Roszonka – 10 g

Jabłko – 120 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta łatwostrawna



Skład posiłku:

Rosół z makaronem – 350 ml

Ryba gotowana na parze – 150 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



Skład posiłku:

Rosół z makaronem pełnoziarnistym – 350 ml

Ryba smażona – 150 g

Ziemniaki gotowane – 300 g

Surówka z białej kapusty i marchwi – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml