

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (GLUTEN) - 25 g
Bułka pszenna (GLUTEN) – 90 g
Masło (MLEKO) - 10 g
Jajecznica (JAJA, MLEKO) - 110 g
Pomidor - 50 g
Rozzponka - 10 g
Jogurt naturalny (MLEKO) – 150 g
Banan – 130 g
Herbata bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (GLUTEN) - 30 g
Bułka grahamka (GLUTEN) – 90 g
Masło (MLEKO) - 10 g
Jajecznica (JAJA, MLEKO) - 110 g
Pomidor - 50 g
Rozzponka - 10 g
Jogurt naturalny (MLEKO) – 150 g
Banan – 130 g
Herbata bez cukru - 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (SELER) – 350 ml
Kotlet rybny (GLUTEN, JAJA, MLEKO) – 150 g
Sos koperkowy (GLUTEN, MLEKO) – 50 ml
Ziemniaki gotowane – 200 g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (SELER) – 350 ml
Kotlet rybny (GLUTEN, JAJA, MLEKO) – 150 g
Sos koperkowy (GLUTEN, MLEKO) – 50 ml
Ziemniaki gotowane – 200 g
Surówka z kiszonej kapusty – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml