

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny (GLUTEN) - 75 g
Jajecznica na parze (JAJA) – 100 g
Masło (MLEKO) - 10 g
Pomidor - 100 g
Roszponka – 10 g
Jogurt naturalny (MLEKO) – 150 g
Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g
Jabłko pieczone – 130 g
Kawa zbożowa bez cukru (GLUTEN, MLEKO)– 250 ml

Dieta podstawowa

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy (GLUTEN) - 90 g
Jajecznica na parze (JAJA)– 100 g
Masło (MLEKO) - 10 g
Pomidor - 100 g
Roszponka – 10 g
Jogurt naturalny (MLEKO) – 150 g
Jabłko – 130 g
Kawa zbożowa bez cukru (GLUTEN, MLEKO) – 250 ml

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z makaronem pszennym (SELER) – 350 ml
Kopytka z twarogiem i szpinakiem (GLUTEN, JAJA, MLEKO) – 300 g
Surówka z tartej marchewki i jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta podstawowa

Obiad



Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z ryżem brązowy (SELER) – 350 ml
Makaron pszenny (GLUTEN) – 200 g
Sos pomidorowy z mięsem mielonym – 150 g
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml