

Dieta łatwostrawna

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb pszenny - 25 g
 Bułka pszenna – 80 g
 Masło ekstra – 10 g
 Wędlina wieprzowa – 30 g
 Serek wiejski – 200 g
 Miód – 25 g
 Pomidor - 50 g
 Sałata – 10 g
 Mandarynki – 140 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

I śniadanie



Skład posiłku:

Chleb razowy – 30 g
 Bułka grahamka– 90 g
 Pasta z soczewicy – 30 g
 Pieczony pasztet – 40 g
 Papryka czerwona - 50 g
 Sałata – 10 g
 Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie:
 Serek wiejski – 200 g
 Gruszka – 130 g

Dieta łatwostrawna

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Naleśniki z twarogiem i jabłkiem z polewą owocową – 440 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Obiad



Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Pierś z kurczaka w sosie brokułowym – 200 g

Makaron pełnoziarnisty – 200 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml