

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ I

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 50 g, Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Brokułowa z ryżem 400 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane , Sos koperkowy, 100 ml , Surówka z selera i jabłka 125 g, Marchew gotowana z olejem 125 g, Kompot owocowy z jabłkami 250 ml

Kolacja

Bułka pszenna długa krojona 50 g, Masło extra 82% 10 g, Szynka z kurczaka 50 g, serek kanapkowy 50g, Pomidor 100 g

DZIEŃ II

Śniadanie

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, szynka wędzonka wieprzowa 50 g, Miód (25g) 2 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Banan 1szt, Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt

Obiad

Zupa pomidorowa 350 ml, Makaron 200 g, Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 150 g
Sos szpinakowy* 80 ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 125 g, Dynia z wody z ziołami 125 g

Kolacja

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Szynka z indyka 50 g, Twarożek 50 g, Pomidor 80 g
Sałata strzępiasta czerwona 20 g

DZIEŃ III

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 300 ml, Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Szynka wieprzowa 50 g, Serek kanapkowy o smaku śmietankowym 50g, Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt, Kefir 1,5%, Sałata zielona 20

Obiad

Grysikowa 350 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g, Sos jarzynowy 80 ml, Kalafior gotowany 125g, Buraczki gotowane 125 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Kolacja

Bułka pszenna długa krojona 50 g, Masło extra 82% 10 g, Serek homogenizowany z ziołami 50 g, Jajko gotowane, Pomidor 80 g, Sałata lodowa 20 g,

DZIEŃ IV

Śniadanie

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Pasta z twarogu z koperkiem 50 g, Szynka z indyka Sałatka jarzynowa, Jabłko 1 szt, Jogurt truskawkowy 150g, Sałata zielona 20 g

Obiad

Ziemniaczana 350 ml, Ryż na sypko z kurkumą 200 g, Leczo z mięsem drobiowym z indyka 200 g, Surówka z marchwi i selera drobno tarta 125 g, Marchew gotowana z olejem 125g

Kolacja

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Schab gotowany 50g, Jajko gotowane, Pomidor 100 g

DZIEŃ V

Śniadanie

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Szynkowa z indyka, Serek kanapkowy mini o smaku ziołowym 50g, Banan, Jogurt brzoskwiniowy 150g, Pomidor 80g, Sałata zielona 20 g

Obiad

Dyniowa z zacierką 350 ml, Ryba gotowana (Miruna) 150 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem 125 g, Szpinak gotowany z olejem 125 g

Kolacja

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Twaróg półtłusty 50 g, Dżem 25 g, Pomidor 90 g, Roszponka 10 g

DZIEŃ VI

Śniadanie

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Szynka drobiowa 50g, Serek kanapkowy 50g, Banan 1szt, Jogurt brzoskwiniowy 150g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g

Obiad

Selerowa z ziemniakami 350 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Gulasz wieprzowy- dieta 200 g, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 125g, Marchew gotowana z olejem 125 g

Kolacja

Bułka pszenna 50g 1 szt, Masło extra 82% 10 g, Kurczak gotowany 50g, Jajko gotowane, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DZIEŃ VII

Śniadanie

Bułka pszenna długa krojona 100 g, Masło extra 82% 10 g, Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g, Miód (25g) 2 szt, Sałata zielona 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo naturalny 150g

Obiad

Rosół z makaronem 350 ml, Udko gotowane 1szt. 210 g, Sos koperkowy 80 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g , Brokuł gotowany 125 g, Marchew gotowana z olejem 125 g

Kolacja

Bułka pszenna 50g, Masło extra 82% 10 g, Szynka szkolna- wp. parzona 50, Jajko gotowane, Pomidor 100 g