

Przykładowy jadłospis dla osoby z chorobą wrzodową

Śniadanie

- kasza manna na mleku (2% tłuszczu)
- chleb pszenny czerstwy posmarowany cienko masłem/margaryną
- polędwica drobiowa
- sałata zielona, pomidor bez skórki
- sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (pół na pół)

Drugie śniadanie

- kajzerka czerstwa posmarowana masłem lub margaryną
- serek homogenizowany naturalny/waniliowy
- dojrzały banan
- słaba herbata bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru

Obiad

- zupa ziemniaczana (bez zasmażki)
- ziemniaki gotowane
- pulpety z cielęciny
- gotowana marchewka z dodatkiem odrobiny masła
- kompot jabłkowy

Podwieczorek

- galaretka brzoskwiniowa
- ciasto drożdżowe czerstwe
- słaba herbata bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru

Kolacja

- chleb pszenny czerstwy posmarowany cienko masłem/margaryną
- filet z dorsza pieczony w folii aluminiowej z dodatkiem łagodnych przypraw
- młoda fasolka szparagowa
- sok pomarańczowy rozcieńczony wodą (pół na pół)