

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie

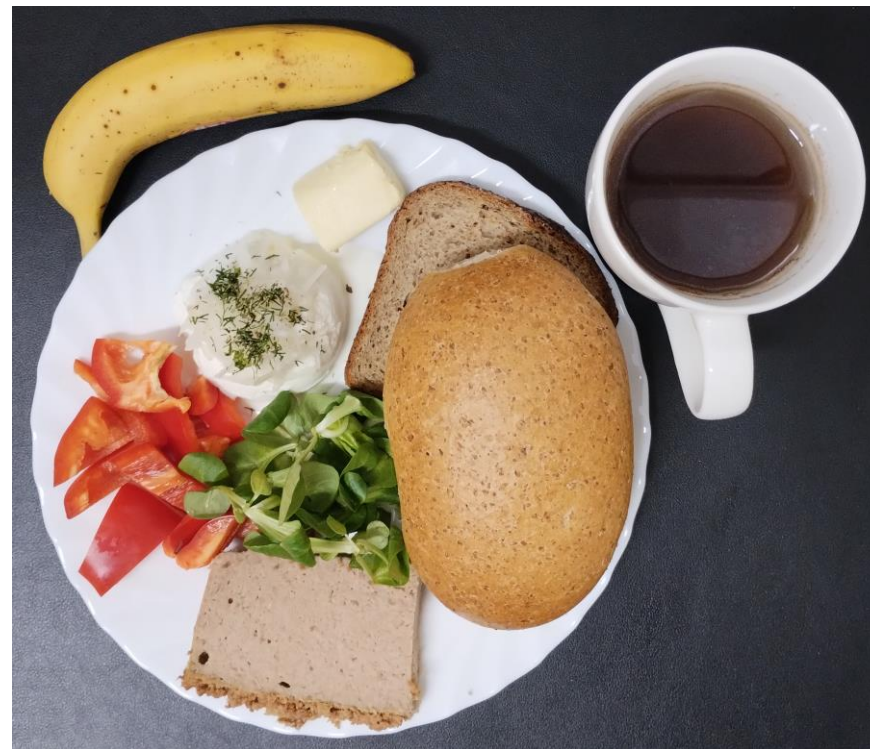


#### Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku (**gluten, mleko**) – 250 ml  
Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g  
Bułka pszenna (**gluten**) – 80 g  
Masło ekstra (z **mleka**) – 10 g  
Wędlina drobiowa – 30 g  
Pasta twarogowa z ziołami (**mleko**) - 60 g  
Pomidor - 50 g  
Roszponka – 10 g  
Banan – 130 g  
Herbata czarna 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 ekstra (z **mleka**) – 10 g  
Pieczony pasztet (**gluten, seler, soja**) – 40 g  
Pasta twarogowa z ziołami (**mleko**) - 50 g  
Papryka czerwona - 50 g  
Roszponka – 10 g  
Banan – 130 g  
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml  
Udko z kurczaka gotowane – 150 g  
Ziemniaki gotowane – 240 g  
Gotowana marchew – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml  
Udko z kurczaka pieczone – 150 g  
Ziemniaki gotowane – 150 g  
Sałata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml