

## 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  
Roszponka – 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  
Roszponka – 10 g  
Herbata czarna bez cukru – 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
Serek wiejski – 200 g  
Jabłko – 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