

### Dieta łatwostrawna

#### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g  
Masło extra – 5 g  
Pasta jajeczna z twarogiem - 70 g  
Masło ekstra – 5 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Pomidor – 50 g  
Rukola – 10 g  
Jogurt naturalny – 150 g  
Pomarańcza – 200 g  
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy – 90 g  
Pasta jajeczna z twarogiem - 70 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Rukola - 10 g  
Papryka czerwona – 50 g  
Herbata owocowa bez cukru – 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
Jogurt naturalny – 150 g  
Pomarańcza – 200 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z białym ryżem – 350 ml  
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 300 g  
Gotowane tarte buraki – 80 g  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 80 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem – 350 ml  
Pierś z kurczaka w sosie koperkowym – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 300 g  
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml