

## 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

Pomarańcza – 200 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 (**mleko**) - 50 g

Rzodkiewka – 30 g

Papryka czerwona - 50 g

Roszponka – 10 g

Pomarańcza – 200 g

Herbata czarna bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



Skład posiłku:

Zupa brokułowa (**seler**) – 350 ml

Udko z kurczaka bez skóry 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

Salata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml