

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny - 100 g  
Masło ekstra – 5 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Ser twarogowy chudy - 30 g  
Roszponka – 10 g  
Pomidor - 50 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  
Masło ekstra - 10 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Ser żółty - 30 g  
Roszponka – 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 ryżem białym – 350 ml  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 240 g  
Gotowane tarte buraczki – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa z brukselką – 350 ml  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym – 200 g  
Kasza pęczak – 200 g  
Surówka z czerwonej kapusty – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml