

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 25 g  
 Bułka pszenna (**gluten**) - 80 g  
 Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g  
 Wędlina wieprzowa - 30 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 140 g  
 Pomidor - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g  
 Dżem owocowy - 25 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  
 Hummus (**sezam**) - 30 g  
 Wędlina wieprzowa - 30 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 140 g  
 Papryka czerwona - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Herbata czarna bez cukru - 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
 Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Roladka duszona ze schabu z marchewką i szpinakiem – 200 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Warzywa gotowane na parze – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną (**gluten, seler**) – 350 ml

Roladka duszona ze schabu z marchewką i szpinakiem – 200 g

Ziemniaki gotowane – 200 g

Surówka z białej kapusty – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml