

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny - 25 g  
Bułka pszenna - 80 g  
Masło ekstra – 10 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Jajecznica na parze – 140 g  
Pomidor - 50 g  
Roszponka - 10 g  
Jogurt naturalny – 150 g  
Dżem owocowy – 25 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  
Masło ekstra – 5 g  
Wędlina wieprzowa – 30 g  
Jajecznica na parze - 140 g  
Papryka czerwona - 50 g  
Roszponka - 10 g  
Herbata czarna bez cukru – 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
Jogurt naturalny – 150 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Krupnik z kaszą jęczmienną – 350 ml  
Zraz wieprzowy z marchewką – 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:

Zupa z soczewicą – 350 ml  
Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 200 g  
Surówka z białej kapusty – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml