

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny – 100 g

Masło ekstra – 5 g

Wędlina drobiowa – 45 g

Pomidor - 50 g

Sałata – 10 g

Serek wiejski – 200 g

Dżem owocowy – 25 g

Mandarynka – 140 g

Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy - 60 g

Masło ekstra - 10 g

Wędlina drobiowa – 30 g

Ser żółty - 15 g

Ogórek - 50 g

Sałata – 10 g

Mandarynka – 140 g

Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza jęczmienna – 200 g

Buraczki gotowane – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa ogórkowa – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza gryczana – 200 g

Surówka z selera i jabłka – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml