

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g

Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Salata masłowa – 10 g

Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g

Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g

Pomarańcza – 200 g

Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) – 90 g

Pasta jajeczna z twarogiem (**jaja, mleko**) - 70 g

Wędlina wieprzowa – 30 g

Papryka czerwona - 50 g

Salata masłowa – 10 g

Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

#### Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny (**mleko**) – 150 g

Pomarańcza – 200 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z białym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml  
Plaster duszonego schabu wieprzowego w sosie własnym (**gluten**) – 215 g  
Kasza jęczmienna gotowana (**gluten**) – 240 g  
Gotowane tarte buraczki – 80 g  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 80 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (**seler, mleko**) – 350 ml  
Plaster duszonego schabu wieprzowego w sosie własnym (**gluten**) – 215 g  
Kasza gryczana gotowana – 200 g  
Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml