

### Dieta łatwostrawna

#### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Płatki owsiane na mleku – 250 ml  
Chleb pszenny – 25 g  
Bułka pszenna – 80 g  
Masło ekstra – 10 g  
Wędlina drobiowa – 30 g  
Pasta twarogowa z ziołami - 60 g  
Pomidor - 50 g  
Sałata – 10 g  
Banan – 130 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 – 10 g  
Pieczony pasztet – 40 g  
Pasta twarogowa z ziołami - 50 g  
Papryka czerwona - 50 g  
Sałata – 10 g  
Banan – 130 g  
Herbata czarna bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml

Udko z kurczaka gotowane – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Gotowana marchew – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa brokułowa – 350 ml

Udko z kurczaka pieczone – 150 g

Ziemniaki gotowane – 240 g

Salata z oliwkami, pomidorem, ogórkiem – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml