

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 75 g  
 Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 105 g  
 Wędlina wieprzowa - 30 g  
 Pomidor - 50 g  
 Rukola - 10 g  
 Pieczone jabłko - 120 g  
 Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g  
 Dżem owocowy - 25 g  
 Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**) - 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 60 g  
 Masło ekstra (z **mleka**) - 5 g  
 Jajecznica na parze (**jaja, mleko**) - 105 g  
 Wędlina wieprzowa - 30 g  
 Papryka czerwona - 50 g  
 Rukola - 10 g  
 Kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**) - 250 ml  
**Drugie śniadanie:**  
 Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 g  
 Jabłko - 120 g

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa pomidorowa z białym ryżem (**seler**) – 350 ml  
Kopytka ze szpinakiem (**gluten, jaja, mleko**) – 260 g  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa z soczewicą (**seler**) – 350 ml  
Kotlet mielony wieprzowy (**gluten**) – 150 g  
Ziemniaki gotowane – 240 g  
Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, jabłka – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml