

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) – 100 g  
 Masło ekstra (**mleko**) – 5 g  
 Wędlina wieprzowa – 45 g  
 Pomidor - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Serek wiejski (**mleko**) – 200 g  
 Dżem owocowy – 25 g  
 Mandarynki – 140 g  
 Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb razowy (**gluten**) - 60 g  
 Masło ekstra (**mleko**) - 10 g  
 Wędlina wieprzowa – 30 g  
 Ser żółty (**mleko**) - 15 g  
 Ogórek - 50 g  
 Sałata masłowa - 10 g  
 Mandarynki – 140 g  
 Herbata owocowa bez cukru – 250 ml

### Dieta łatwostrawna

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza jęczmienna (**gluten**) – 200 g

Buraczki gotowane – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa ogórkowa (**seler**) – 350 ml

Gulasz z indyka – 250 g

Gotowana kasza gryczana – 200 g

Surówka z selera i jabłka (**seler**) – 150 g

Kompot owocowy bez cukru – 250 ml