

## Dieta łatwostrawna

### I śniadanie



#### Skład posiłku:

Chleb pszenny (**gluten**) - 100 g  
Masło ekstra (**mleko**) - 5 g  
Wędlina wieprzowa - 30 g  
Ser twarogowy chudy (**mleko**) - 30 g  
Pomidor - 50 g  
Roszponka - 10 g  
Jogurt naturalny (**mleko**) - 150 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  
Masło ekstra (**mleko**) - 10 g  
Wędlina wieprzowa - 30 g  
Ser żółty (**mleko**) - 30 g  
Papryka czerwona - 50 g  
Roszponka - 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 ryżem białym (**seler**) – 350 ml  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g  
Ziemniaki gotowane – 240 g  
Gotowane tarte buraczki – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

#### Obiad



#### Skład posiłku:

Zupa z brukselką (**seler**) – 350 ml  
Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (**gluten, jaja, mleko**) – 200 g  
Gotowana kasza pęczak (**gluten**) – 200 g  
Surówka z czerwonej kapusty – 150 g  
Kompot owocowy bez cukru – 250 ml