| Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|
| **I śniadanie**<br> | **I śniadanie**<br> |
| Skład posiłku:<br>Chleb pszenny - 100 g<br>Masło ekstra – 10 g<br>Wędlina wieprzowa – 30 g<br>Jajecznica na parze – 140 g<br>Pomidor - 50 g<br>Rukola - 10 g<br>Jogurt naturalny – 150 g<br>Miód – 25 g<br>Herbata czarna bez cukru – 250 ml | Skład posiłku:<br>Chleb razowy - 90 g<br>Masło ekstra – 5 g<br>Wędlina wieprzowa – 30 g<br>Jajecznica na parze - 140 g<br>Papryka - 50 g<br>Rukola - 10 g<br>Herbata czarna bez cukru – 250 ml<br>**Drugie śniadanie:**<br>Jogurt naturalny – 150 g |

| Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---|---|
| **Obiad** | **Obiad** |
| | |
| Skład posiłku:<br>Krupnik z kaszą jęczmienną – 350 ml<br>Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g<br>Ziemniaki gotowane – 240 g<br>Warzywa gotowane na parze – 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | Skład posiłku:<br>Zupa z soczewicą – 350 ml<br>Zraz wieprzowy z marchewką – 200 g<br>Ziemniaki gotowane – 200 g<br>Surówka z białej kapusty – 150 g<br>Kompot owocowy bez cukru – 250 ml |