**DIETA OSZCZĘDNA**

**ETAP I**

ŚNIADANIE: herbata czarna napar bez cukru, pieczywo białe , masło

OBIAD: Zupa ziemniaczana lub marchwianka, ryż biały gotowany na sypko+ gotowana marchewka lub ryż biały gotowany na sypko z musem jabłkowym

KOALCJA: herbata czarna napar bez cukru, chleb biały, masło

**ETAP II**

ŚNIADANIE: herbata czarna napar bez cukru, pieczywo białe, masło, blok drobiowy lub szynka lub szynka mielona, sałata

OBIAD: Zupa na bazie bulionu (chudy rosół z kaszką kukurydzianą lub kaszką manną lub ryżem lub lanymi kluseczkami), filet drobiowy gotowany lub schab gotowany lub pulpety gotowane z sosem koperkowym, gotowana marchewka lub gotowana marchewka z pietruszką korzeń lub gotowany brokuł, ziemniaki puree z koperkiem

KOLACJA: herbata czarna napar bez cukru, pieczywo białe, masło, sałata, mięso gotowane (filet drobiowy lub schab)

**ETAP III**

ŚNIADANIE: herbata czarna napar z cukrem, pieczywo białe, masło, twaróg + szynka gotowana lub blok drobiowy lub szynka mielona lub 1/2 jajka gotowanego na twardo, sałata lub pomidor bez skórki

OBIAD: Zupa na bazie bulionu (chudy rosół z kaszką kukurydzianą lub kaszką manną lub ryżem lub lanymi kluseczkami), klopsiki wieprzowo – drobiowe duszone w sosie własnym lub kurczak duszony lub schab duszony, gotowane warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka korzeń) , warzywa sezonowe (dynia, cukinia, brokuł, kalafior), ziemniaki puree z koperkiem lub ziemniaki z koperkiem lub ryż biały gotowany na sypko

KOLACJA: herbata czarna napar z cukrem, pieczywo białe, masło, sałata lub brokuł gotowany, mięso gotowane (filet drobiowy lub schab)

**Przez cały okres stosowania diety oszczędnej kisiel, jabłko pieczone, suchary lub jogurt naturalny lub twaróg lub banan lub owoc sezonowy (brzoskwinia, morela) lub tarta marchewka z jabłkiem, dżem, miód na żądanie.**

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 28.08.2025 r.