

DIETA
WĄTROBOWA,
TRZUSTKOWA, WRZODOWA

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor bez skórki	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa pomidorowa	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane	250	½ płaskiego talerza
		Bitki wołowe w jarzynach, duszone	150	1 hitka (80 g)+ warzywa (70 g)
		Marchew gotowana	100	1 średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa	30	3 plastry
		Salata		
		Herbata napar z cukrem	250	1 szklanka
Wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny		
		Masło ekstra	110	3 kromki
		Ser twarogowy chudy	15	3 łyżeczki
		Pomidor bez skórki	50	3 plasterki
		Herbata napar bez cukru	4	1 średni
	Obiad		250	1 szklanka
		Zupa ogórkowa zabieleną	400	1 talerz
		Kasza gryczana	170	½ talerza
		Gulasz wieprzowy	150	Średnia porcja
		Marchewka z groszkiem	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera, jogurtu i konserki	70	6 łyżek
		Pomidor bez skórki	50	1 mały

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2%	300	Niepełny talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru		
			250	1 szklanka

	Obiad	Kruennik z kaszy ierzmiennej Ziemniaki gotowane Mieso drobiowe duszone marchew got. oprószana Kompot z owoców	400 250 170 130 250	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Ser żółty półtłusty Pomidor bez skórki Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Czwartek	Śniadanie	Kasza ierzmienna na mleku 2% Chleb pszenny Masło ekstra Szynka drobiowa, gotowana Pomidor bez skórki Herbata napar bez cukru	300 110 15 30 50 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna zabieleną Ryż na sernik Potrawka drobiowa Marchew duszona Kompot z owoców Jabłko	400 200 120 100 250 150	1 talerz 1 talerz Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana sałata zielona Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40 50 1 liść 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 plasterki 1 liść 1 szklanka
Piątek	Śniadanie	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z jajka Pomidor h/skórki Kawa INKA na mleku 2% Płatki ierzmiennie na mleku 2%	110 15 40 40 70 250 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 łyżki 1 średni 3 plasterki 1 szklanka 1 talerz
	Obiad	Barszcz czerwony, zabielany Kasza na sypko Sznajd Sola duszona w sosie konekrowym Kompot z owoców	400 170 100 150	1 talerz ½ talerza 1 porcja Średnia porcja

		Jabłko	225 150	1 szklanka 1 średnie
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, jabłko nieczone Herbata napar	110 15 150 4 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Chleb pszenny Masło ekstra Szynka gotowana Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 30 80 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 1 średni 1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna Ziemniaki gotowane schab duszony Sałata z ogórkiem Kompot z owoców	400 250 100 170 250	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka drobiowa Sałatka jarzynowa Herbata, napar bez cukru	110 15 30 30 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 2 łyżki 1 szklanka
Niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana pomidor b/skórki Kawa ziołowa INKA na mleku 2%	300 110 15 30 60 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 1/4małej 1 szklanka
	Obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki gotowane Mieso drobiowe duszone Buraczki gotowane Kompot z owoców	400 250 100 75 250	1 talerz ½ talerza 1 średni Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy półtłusty Pomidor b/skórki Konerek Herbata napar bez cukru	110 15 70 50 4 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plasterki 1 mały 1 łyżka 1 szklanka
Poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku	300	1 talerz

		Chleb pszenny Masło ekstra Szynka drobiowa gotowana Herbata napar bez cukru Pomidor bez skórki	110 15 40 250 50	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 szklanka 1 średni
	Obiad	Zupa pomidorowa Klonsiki z mięsa mielonego Ziemniaki gotowane marchew got. oprószana j Kompot z owoców Jabłko pieczone	400 80 250 100 250 150	1 talerz 2 małe ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z kurczaka sałata zielona Herbata napar	110 15 30 1 liść 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 liść 1 szklanka
Wtorek	Śniadanie	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty z koperkiem Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 100 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 łyżki 1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna Ziemniaki gotowane gulasz drobiowy Sałatka z buraków gotowanych Kompot z owoców	400 250 250	1 talerz ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z sera białego i jaj Pomidor bez skórki Herbata napar bez cukru	110 15 70 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
Środa	Śniadanie	Ryż na mleku 2% Chleb pszenny Masło ekstra Szynka z wieprzowa gotowana Sałata Herbata napar bez cukru	300 110 15 40 30 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad	Barszcz biały Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Pieczeń wieprzowa, duszona	400 200 100	1 talerz ½ talerza Średnia porcja

		szninak Kompot z owoców	80	Średnia porcja
			250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa drobiowa jabłko gotowane Herbata napar	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Czwartek	Śniadanie	Makaron na mleku 2% Chleb żywy Masło ekstra Polewica drobiowa sałata zielona Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 1 liść 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 szklanka
	Obiad	Zupa selerowa Ryż na sernik Potrawka z mięsem i warzywami Kompot z owoców	400 300 250	1 talerz 1 talerz 1 szklanka
	Kolacja	Chleb żywy Masło ekstra Szynka drobiowa gotowana Pomidor h/skórki Herbata napar	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Piątek	Śniadanie	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta ryżowa z jajkiem Pomidor h/skórki Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 50 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 łyżki 1 mały 1 szklanka
	Obiad	Barszcz czerwony zabielany Kasza na sypko Sałata Sola duszona w sosie konserwowym Kompot z owoców	400 250 100 250 250	1 talerz 1/2 talerza 1 porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja	Chleb żywy Masło ekstra Serek twarogowy konerek Kawa INKA z mlekiem 2% tłuszczu	110 15 100 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 łyżki 1 szklanka
Sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Chleb pszenny Masło ekstra Szynka gotowana	200 110 15 30	1/2 talerza 3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry

		Pomidor bez skórki	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Zupa warzywna zabieleniana	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane		
		Karczek duszony	250	½ talerza
		Szpinak duszony	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	100	Średnia porcja
	Kolacja		250	1 szklanka
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z kurczaka	30	3 plastry
		sałata zielona	1 liść	
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miarę gospodarcze
Niedziela	Śniadanie	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek żółty	60	3 plasterki
		Pomidor bez skórki	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki gotowane		
		Schab duszony	250	½ talerza
		Buraczki gotowane	80	Średnia porcja
		Kompot z owoców	100	Średnia porcja
	Kolacja		250	1 szklanka
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka drobiowa, gotowana	20	2 plasterki
		jabłko nieczyste	50	1 średnie
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta łatwo strawna

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2220
Białko	g	83
Tłuszcze ogółem	g	73
Węglowodany przyswajalne	g	304
Wapń	mg	900
Zelazo	mg	13
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	23
Udział energii z białka	%	15,2%
Udział energii z tłuszczu	%	29,3%
Udział energii z węglowodanów	%	55,6%

Uwagi technologiczne

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach

ceramicznych. pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.

- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno. jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Dozwolone tłuszcze: olei słonecznikowy, olei sojowy, olei kukurudziany, olei rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.
- Zupy przygotowywane na wywarach iarskich. Zupa i sosy można zagęszczać zawiesiną z maki i mleka lub maki i śmietanki, zaprawą zacieraną z maki i tłuszczu lub żółtkiem jaja kurzego.
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa podawać z wody, gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawione zawiesinami lub oprószone. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: marchew, kabaczek, dynia, patison, pietruszka, seler, pomidor bez skórki. W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, zielona sałata, bardzo drobno starte surówki (np. z selera, marchwi). Ziemniaki gotowane lub pieczone.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól (do 5 g/osoba/dzień), pieprz czarny, „iarsznka”, „Vegeta”, papryka słodka, bazylija, estragon, kminek, tymianek.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% - 2% tłuszczu.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.