

Dieta popas

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2110,9 kcal	Śniadanie 29,1%	Zmiksowane płatki kukurydziane na mleku	400	1 duży talerz
		masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	1	1 szklanka
	Obiad 33,2%	Zmiksowany barszcz biały z ziemniakami	400	1 duży talerz
		Zmiksowane mięso wołowe	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana jarzynka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 33,2%	Zmiksowany barszcz biały z ziemniakami	400	1 duży talerz
		Zmiksowane mięso wołowe	80	1 średnia porcja
		Zmiksowana jarzynka gotowana	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Wtorek 2211,3 kcal	Śniadanie 30,1%	Zmiksowana kasza manna na mleku	400	1 duży talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,2%	Zmiksowany zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami	400	1 duży talerz
		Zmiksowany filet drobiowy	80	1 średnia porcja
		Zmiksowany szpinak gotowany	150	1 średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka

	Kolacja 34,2%	Zmiksowany zupa jarzynowa zabelana z ziemniakami Zmiksowany filet drobiowy Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
Środa 2167,6 kcal	Śniadanie 24,1%	Zmiksowana płatki owsiane na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	400 15 25 200	1 duży talerz 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 37,9%	Zmiksowany zupa krupnik zabelana z ziemniakami Zmiksowana pieczeń drobiowa Zmiksowane gotowane buraczki Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 37,9%	Zmiksowany zupa krupnik zabelana z ziemniakami Zmiksowana pieczeń drobiowa Zmiksowane gotowane buraczki Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
Czwartek 2009,8 kcal	Śniadanie 28,1%	Zmiksowany makaron na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	400 15 25 200	1 duży talerz 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad	Zmiksowany barszcz	400	1 duży talerz

	35,9% 1 duży talerz	czerwony zabelany z ziemniakami Zmiksowany pulpet wołowy Zmiksowana marchewka gotowana Herbata bez cukru	80 150 200	1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 35,9%	Zmiksowany barszcz czerwony zabelany z ziemniakami Zmiksowany pulpet wołowy Zmiksowana marchewka gotowana Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
Piątek 2073 kcal	Śniadanie 29,3%	Zmiksowana ryż na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	400 15 25 200	1 duży talerz 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 35,3%	Zmiksowana pomidorowa zabelana z ziemniakami Zmiksowane udka drobiowe Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	400 130 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 35,3%	Zmiksowana pomidorowa zabelana z ziemniakami Zmiksowane udka drobiowe Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	400 130 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
Sobota	Śniadanie	Zmiksowana kasza	400	1 duży talerz

2376,1 kcal	30,3%	jęczmienna na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	15 25 200	3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 34,8%	Zmiksowana zupa selerowa zabieleną z ziemniakami Bitka drobiowa Zmiksowane buraczki gotowane Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 porcja 1 szklanka
	Kolacja 34,8%	Zmiksowana zupa selerowa zabieleną z ziemniakami Bitka drobiowa Zmiksowane buraczki gotowane Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 porcja 1 szklanka
Niedziela 2138,4 kcal	Śniadanie 31,3%	Zmiksowana kasza manna na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Kawa bez cukru	400 15 25 200	1 duży talerz 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 34,3%	Zmiksowany rosół z ziemniakami Zmiksowany fileć drobiowy Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 34,3%	Zmiksowany rosół z ziemniakami Zmiksowany fileć drobiowy Zmiksowany szpinak gotowany Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
Poniedziałek	Śniadanie	Zmiksowana płatki	400	1 duży talerz

2189,1 kcal	31,3%	owsiane na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	15 25 200	3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 31,3%	Zmiksowana zupa ryżowa z ziemniakami Zmiksowana sztuka mięsa wołowego Zmiksowana jarzynka gotowana Kawa bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 31,3%	Zmiksowana zupa ryżowa z ziemniakami Zmiksowana sztuka mięsa wołowego Zmiksowana jarzynka gotowana Kawa bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Śniadanie 32,3%	Zmiksowany makaron na mleku Masło roślinne Żółtko jaja Herbata bez cukru	400 15 25 200	1 duży talerz 3 łyżeczki 1 sztuka 1 szklanka
	Obiad 33,8%	Zmiksowana zupa ziemniaczana Zmiksowany pulpet drobiowy Zmiksowana marchewka gotowana Herbata bez cukru	400 80 150 200	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 33,8%	Zmiksowana zupa ziemniaczana Zmiksowany pulpet drobiowy Zmiksowana	400 80 150	1 duży talerz 1 średnia porcja 1 średnia
Wtorek 2175,8kcal				

		marchewka gotowana Herbata bez cukru	200	porcja 1 szklanka
Środa 2104,1 kcal	Śniadanie 30,3%	Zmiksowana ryż na mleku	400	1 duży talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Kawa bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 32,8%	Zupa solferino zabieleną z ziemniakami	400	1 duży talerz
		Pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Szpinak gotowany	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 32,8%	Zupa solferino zabieleną z ziemniakami	400	1 duży talerz
		Pieczeń drobiowa	80	1 średnia porcja
		Szpinak gotowany	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Czwartek 2252,6 kcal	Śniadanie 31,3%	Zmiksowane płatki kukurydziane na mleku	400	1 duży talerz
		masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 33,8%	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną	400	1 duży talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 33,8%	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną	400	1 duży talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka

Piątek 1941 kcal	Śniadanie 29,4%	Zmiksowana kasza manna na mleku	400	1 duży talerz
		masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 35,8%	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana	400	1 duży talerz
		Pieczeń rzymska	80	1 średnia porcja
		Marchew gotowana	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 35,8%	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielana	400	1 duży talerz
		Pieczeń rzymska	80	1 średnia porcja
		Marchew gotowana	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Sobota 2199,9kcal	Śniadanie 31,6%	Zmiksowany makaron na mleku	400	1 duży talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,8%	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana	400	1 duży talerz
		Filet drobiowy	80	1 średnia porcja
		Jarzynka gotowana	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,8%	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana	400	1 duży talerz
		Filet drobiowy	80	1 średnia porcja
		Jarzynka gotowana	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Niedziela 2173,7kcal	Śniadanie 31,6%	Zmiksowane płatki kukurydziane na mleku	400	1 duży talerz
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki

		Żółtko jaja	25	1 sztuka
		Kawa z mlekiem bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 34,1%	Zupa grysikowa z ziemniakami zabieleną	400	1 duży talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 34,1%	Zupa grysikowa z ziemniakami zabieleną	400	1 duży talerz
		Bitka ze schabu wieprzowego	80	1 średnia porcja
		Buraczki gotowane	150	1 średnia
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka

Dieta popas to dieta o konsystencji płynno- papkowej stosowana jest dla pacjentów którzy nie mogą przyjmować stałych posiłków .Dieta popas ma płynną konsystencją bez grudek,powinna dostarczać organizmowi odpowiednią ilość energii i składników odżywczych. Dieta płynna wzmocniona ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym,chemicznym i termicznym. Jest to dieta lekkostrawna i uboga w błonnik a ten ,który znajduje się w diecie jest zmiękczonej przez gotowanie i zmiksowany. Pokarmy stałe po obróbce termicznej są odpowiednio rozcieńczone dla nadania posiłkom po rozdrobnieniu konsystencji płynno-papkowej. Dieta jest pozbawiona drażniących i ostrych przypraw,potrawy mają smak łagodny. Temperatura przyjmowanych potraw jest równa temperaturze pokojowej 25°C albo zbliżona do temperatury ciała około 37° C

