

Dieta lekkostrawna

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 110,9 kcal	Śniadanie 29,1%	Płatki kukurydziane na mleku	250	1 talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	50	5 plastrów
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 45,4%	Zupa barszcz biały z ziemniakami	250	1 talerz
		Makaron z sosem mięsno-pomidorowym	300	1 porcja duży talerz
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 25,4	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	50	5 plastrów
Wtorek 2140,3 kcal	Śniadanie 33,6%	Sałata		
		Herbata bez cukru	30	3 liście
			200	1 szklanka
		Kasza jęczmienna na mleku	250	1 talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	80	5 plastrów
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata bez	200	1 szklanka

		cukru		
	Obiad 42,6%	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami	250	1 talerz
		Pierogi z owocami i masłem	250	6 sztuk
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 23,7%	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Pasta z	50	4 łyżki
		ryby gotowanej		
		Pomidor		
		Herbata bez	50	1 mały
		cukru	200	1 szklanka
Środa 2367,6 kcal	Śniadanie 26,3%	Płatki owsiane na mleku	250	1 niepełny talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	50	5 plastrów
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 46,2%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	250	1 talerz
		Ziemniaki		
		Surówka z gotowanych buraczków	200	½ płaskiego talerza
		Pieczeń drobiowa,gotow ana,sos jarzynowy	150	Średnia porcja

		Herbata bez cukru	200	Średnia porcja
			200	1 szklanka
	Kolacja 27,4%	Bułka weka Masło roślinne Serek termizowany naturalny, półtłusty Pomidor Herbata bez cukru	80 15 50 50 200	4 kromki 3 łyżeczki 4 łyżki 1 mały 1 szklanka
	Czwartek 2119,8 kcal	Śniadanie 30,8%	Kasza manna na mleku Bułka weka Masło roślinne Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Herbata bez cukru	1talerz 4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 3 liście 1 szklanka
		Obiad 37,5%	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami Ryż na sypko Potrawka z kurczaka Marchewka gotowana Jabłko Herbat bez cukru	1 talerz Średnia porcja Średnia porcja 1 średnie 1 szklanka
	Kolacja	Bułka weka	80	4 kromki

	31,6%	Masło roślinne Szynka z piersi kurczaka Pomidor Herbata bez cukru	15 50 50 200	3 łyżeczki 5 plasterków 1 mały 1 szklanka
Piątek 2073,1 kcal	Śniadanie 33,7%	Kasza jęczmienna na mleku Bułka weka Masło roślinne Ser twarogowy, półtłusty Herbata bez cukru	250 80 15 80 200	1 talerz 4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 szklanka
	Obiad 40,4%	Zupa pomidorowa z makaronem Ziemniaki Jarzynka gotowana Dorsz, w sosie koperkowym Herbata bez cukru	250 200 150 150 200	1 talerz ½ talerza 1 średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 25,8%	Bułka weka Masło roślinne Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Herbata bez cukru	80 15 80 4 200	4 kromki 3 łyżeczki 3 ½ łyżki 1 łyżka 1 szklanka

Sobota 2476,1 kcal	Śniadanie 32,1%	Płatki kukurydziane na mleku	250	1talerz
		Bułka weka	80	4kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Polędwica drobiowa	50	5plastrów
	Obiad 40,5%	Salata	30	3 liście
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
		Zupa selerowa z grzankami	250	1 talerz
		Ziemniaki, Bitka drobiowa, duszona sos jarzynowy	200	½ talerza
		Szpinak gotowany	150	1Średnia porcja
		Herbata bez cukru	150	1Średnia porcja
			200	1 szklanka
	Kolacja 27,2%	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	50	5 plastrów
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Niedziela 2238,4%	Śniadanie 34,1%	Kawa zbożowa z mlekiem	250	1 szklanka
		Bułka weka		
		Masło roślinne	80	4 kromki
		Polędwica z	15	3 łyżeczki

		indyka	50	5 plastrów
		Salata		
		Herbata bez cukru	30	3 liście
			200	1 szklanka
	Obiad 44,1%	Rosół z makaronem	250	1 talerz
		Ziemniaki,	200	½ talerza
		Udko drobiowe w sosie pietruszkowym	200	1 średnia porcja
		Surówka z marchwi i jabłek	150	Średnia porcja
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 21,6%	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera twarogowego półtłustego	50	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Poniedziałek 2289,1 kcal	Śniadanie 28,5%	Płatki owsiane na mleku	250	1 talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	50	3 łyżki
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka

	Obiad 46,1%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana sos koperkowy Ziemniaki Surówka z buraczków Herbata bez cukru	250 200 200 150 200	1 talerz Średnia porcja ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 25,2%	Bułka weka Masło roślinne Połędwica z piersi kurczaka Pomidor Herbata bez cukru	80 15 50 50 200	4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 mały 1 szklanka
Wtorek 2375,8%	Śniadanie 37,1%	Makaron na mleku Bułka weka Masło roślinne Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Herbata bez cukru	250 80 15 80 4 200	1 talerz 4 kromki 3 łyżeczki 3 ½ łyżki 1 łyżka 1 szklanka
	Obiad 41,8%	Zupa ziemniaczana Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Surówka z buraków gotowanych Herbata bez	250 300 150 200	1 talerz 1 cały talerz Średnia porcja 1 szklanka

		cukru		
	Kolacja 20,9%	Bułka weka Masło roślinne Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata bez cukru	80 15 50 50 200	4kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
Środa 2204,1 kcal	Śniadanie 32,3%	Kasza manna na mleku	250	1 talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	50	5 plastrów
		Salata		
		Herbata bez cukru	30 200	3 liście 1 szklanka
		Obiad 41,2%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany	250
	Kasza jęczmienna na sypko, Pieczeń drobiowa,gotow ana,sos jarzynowy		200 200 150	½ talerza 1 Średnia porcja 1 Średnia porcja
	Brokuły z wody Herbata bez cukru		200	1 szklanka
	Kolacja 26,3%		Bułka weka	80
Masło roślinne			15	3 łyżeczki
Szynka kanapkowa		50	5 plastrów	

		Pomidor Herbata bez cukru	50 200	1 mały 1 szklanka
Czwartek 2352,6 kcal	Śniadanie 33,2%	Makaron na mleku	250	1 talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka z indyka	50	5 plastrów
		Pomidor		
		Herbata bez cukru	50 250	1 mały 1 szklanka
	Obiad 43,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	250	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	300	1 talerz
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Kolacja 23,0%	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	
		Szynka wieprzowa gotowana	50	3 łyżeczki
		Salata	30	5 plastrów 3 liście
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
Piątek 1941,3	Śniadanie 27,4%	Kasza jęczmienna na mleku	250	
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	50	3 łyżki

		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 46,0%	Zupa koperkowa zabieleniana	250	1 talerz
		Pulpet z mintaja, sos pomidorowy	200	1 średnia porcja
		Ziemniaki	200	½ talerza
		Kalafior z wody		Średnia porcja
		Herbata bez cukru	150	1 szklanka
			200	
	Kolacja 26,5%	Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Pasztet drobiowy	40	1 porcja
		Pomidor	50	¼ puszki
		Herbata bez cukru	200	1 mały 1 szklanka
Sobota 2309,9 kcal	Śniadanie 30,3%	Ryż na mleku	250	talerz
		Bułka weka	80	4 kromki
		Masło roślinne	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	50	5 plastrów
		Salata	30	3 liście
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka
	Obiad 44,5%	Zupa pomidorowa z makaronem	250	1 talerz
		Ziemniaki		
		Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego, sos	200	½ talerza
				1 średnia

		pietruszkowy Buraki zasmażane Herbata bez cukru	150 200	porcja Średnia porcja 1szklanka
	Kolacja 25,0%	Bułka weka Masło roślinne Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Herbata bez cukru	80 15 50 50 200	4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 1 mały 1 szklanka
Niedziela 2173,7	Śniadanie 32,5%	Bułka weka Masło roślinne Polędwica z indyka Sałata Kawa zbożowa na mleku	80 15 50 2 200	4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów 2 liście 1 szklanka
	Obiad 43,9%	Zupa grysikowa Ziemniaki Schab, gotowany ,sos jarzynowy Surówka z selerów, jabłek i marchwi Herbata bez cukru	250 200 200 150 200	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 23,5%	Bułka weka Masło roślinne Szynka	80 15 50	4 kromki 3 łyżeczki 5 plastrów

		wieprzowa, gotowana		
		Jabłko pieczone	100	1 średnie
		Herbata bez cukru	200	1 szklanka

Zawartość energii i
podstawowych składników odżywczych

–
dieta łatwostrawna

Energia i składniki odżywcze

Jednostka

Zawartość w racji pokarmowej

Energia

kcal 2220

Białko g 83

Tłuszcze ogółem g 73

Węglowodany przyswajalne g 304

Wapń mg900

Żelazo mg 13

Cholesterolmg<300

Błonnik pokarmowyg 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: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.

□

Zupy przygotowywane na wywarach jarskich.

Zupy i sosy można

zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki 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/osobę/dzień), pieprz ziółowy, „jarzynka”, „Veget, papryka słodka, bazyli, 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.

