

DIETA ŁATWO STRAWNA  
Z  
OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  
(wątrobowa)

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
<b>Poniedziałek</b> 1981,3 kcal	Śniadanie 30,8%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 42,7%	Zupa ryżowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Bitki drobiowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+ warzywa (70 g)
		Surówka z marchwi	100	1 średnia porcja
		Kompot owocowy	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 26,3%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Wtorek</b> 1827,5 kcal	Śniadanie 34,6%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 40,0%	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym chudym	300	niepełny talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 25,2%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki

		Pasta z ryby gotowanej	70	6 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
<b>Środa</b> 2170,1 kcal	Śniadanie 29,3%	Płatki owsiane na mleku	300	Niepełny talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 44,5%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ płaskiego talerza
		Surówka z gotowanych buraczków	170	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	150	¾ szklanki
	Kolacja 26,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
<b>Czwartek</b> 2032,4 kcal	Śniadanie 31,5%	Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
		Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 37,7%	Barszcz czerwony zabieleny	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko	200	1 talerz

		Potrawka z kurczaka Marchewka gotowana Kompot z owoców Jabłko	120 100 250 150	Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 30,6%	Bułki wrocławskie Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	120 10 40 50 250	4 kromki 2 łyżeczki 4 plasterki 1 mały 1 szklanka
<b>Piątek</b> 1986,8 kcal	Śniadanie 31,2%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy, chudy Kawa INKA na mleku 1,5%	110 10 40  70 250	3 kromki 2 łyżeczki 2 ½ łyżki  3 plastry 1 szklanka
	Obiad 44,0%	Zupa pomidorowa z makaronem, Ryż na sypko Szpinak, gotowany Dorsz w jarzynach Kompot z owoców Jabłko pieczone	400  170 100 150 225 150	1 talerz  ½ talerza 1 porcja Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 24,7%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Herbata napar bez cukru	110 10 150  4 250	3 kromki 2 łyżeczki 7 ½ łyżki  1 łyżka 1 szklanka
<b>Sobota</b> 2111,5 kcal	Śniadanie 26,3%	Ryż na mleku Chleb zwykły Masło śmietankowe Polędwica sopocka Sałata Herbata, napar bez cukru	300 110 10 30 30 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad 48,2%	Zupa selerowa Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Kotlety z kurczaka saute,	400 250  100	1 talerz ½ talerza  Średnia porcja

		duszone Surówka z gotowanych buraków Kompot z owoców	170 250	Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 25,4%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Surówka z pomidorów Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 30 125 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry Średnia porcja 1 szklanka
<b>Niedziela</b> 2020,5%	Śniadanie 36,9%	Kasza jęczmienna na mleku Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Sałata Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5%	300 110 10 30 30 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad 42,4%	Rosół z makaronem Ziemniaki Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców	400 250 100 75 250	1 talerz ½ talerza 2 sztuki Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 20,5%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Ser twarogowy chudy Pomidor Koperek Herbata napar bez cukru	110 10 70 50 4 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 łyżka 1 szklanka
<b>Poniedziałek</b> 2025,8 kcal	Śniadanie 31,2%	Kasza manna na mleku Chleb zwykły Masło śmietankowe Dżem truskawkowy niskosłodzony Herbata napar bez cukru	300 110 10 40 2500	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 łyżki 1 szklanka
	Obiad 42,8%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki	400 80 250	1 talerz Średnia porcja ½ talerza

		Surówka z selerów i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 25,9%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Wtorek</b> 1985,7%	Śniadanie 29,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 48,0%	Zupa ziemniaczana	400	1 talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym	320	Leniwe (220 g), sos (100 g)
		Surówka z buraków gotowanych	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	150	1 szklanka
	Kolacja 22,8%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
<b>Środa</b> 2197,0 kcal		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Śniadanie 32,1%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 43,8%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny	400	1 talerz

		Kasza perłowa Pieczeń wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców	200 100  80 250	½ talerza Średnia porcja  Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 24,0%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 30 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Czwartek</b> 2127 kcal	Śniadanie 28,5%	Ryż na mleku Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka z indyka Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	300 110 10 30 50 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
	Obiad 41,7%	Zupa szpinakowa z ziemniakami Risotto z mięsem i warzywami Kompot z owoców Jabłko pieczone	400 200 250 150	1 talerz niepełny talerz 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 29,7%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	110 10 30 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Piątek</b> 1879,9 kcal	Śniadanie 30,0%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Serek termizowany naturalny Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	110 10 60 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 łyżki 1 mały 1 szklanka

	Obiad 45,5%	Zupa jarzynowa zabielana Dorsz, pulpety Ziemniaki Surówka z marchwi Kompot z owoców Mus jabłkowy	400 120 250 80 250 150	1 talerz 2 sztuki ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka 1 szklanka
	Kolacja 24,3%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Pasta z sera twarogowego chudego Surówka z pomidorów Herbata napar bez cukru	110 10 100  125 250	3 kromki 2 łyżeczki 4 łyżki  Średnia porcja 1 szklanka
<b>Sobota</b> 2088,0 kcal	Śniadanie 30,5%	Płatki owsiane na mleku Chleb zwykły Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Sałata Herbata napar bez cukru	300 110 10 30 30 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad 44,3%	Zupa pomidorowa z makaronem Ziemniaki Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane Surówka z marchwi Kompot z owoców Jabłka pieczone	400  250 120  120 250 150	1 talerz  ½ talerza 2 sztuki  Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 25,1%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 30  50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry  1 mały 1 szklanka
	Śniadanie 33,6%	Chleb zwykły Masło śmietankowe Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty Dżem truskawkowy,	110 10 60  35	3 kromki 2 łyżeczki 4 łyżki  2 łyżki
<b>Niedziela</b>				



1919,5 kcal		niskosłodzony Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 41,7%	Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Schab, pieczony	80	Średnia porcja
		Surówka z selerów, jabłek i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 24,6%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	20	2 plastry
		Salata	20	2 liście
		Miód pszczeli	25	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta łatwo  
strawna z ograniczeniem tłuszczu**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2025
Białko	g	84
Tłuszcze ogółem	g	50
Węglowodany przyswajalne	g	305
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	10
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	22
Udział energii z białka	%	16,8%
Udział energii z tłuszczu	%	21,9%
Udział energii z węglowodanów	%	61,3%

### **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.
- Nie stosować zasmażek.
- Do potraw, których podstawę stanowią jaja dodawać tylko białka, najlepiej w postaci ubitej piany.
- 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 puree z mlekiem.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól ( do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziołowy, „jarzynka”, „Vegeta”, papryka słodka, bazylia, estragon, kminek, tymianek.

- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% tłuszczu.
- Twaróg do chleba i sporządzania potraw chudy.
- Dżemy bez pestek.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.