

DIETA ŁATWO STRAWNA
Z OGRANICZENIEM
SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH
WYDZIELANIE SOKU
ŻOŁĄDKOWEGO
(wrzodowa)

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2110,9 kcal	Śniadanie 29,1%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 45,4%	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 25,4%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Wtorek 2140,3 kcal	Śniadanie 33,6%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 42,6%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym i masłem	400	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 23,7%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki

		Pasta z ryby gotowanej Pomidor	70 50	6 łyżek 1 mały
Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa 2367,6 kcal	Śniadanie 26,3%	Płatki owsiane na mleku	300	Niepełny talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15	1 łyżka
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 46,2%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	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 27,4%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Pomidor		
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	50 250	1 mały 1 szklanka
Czwartek 2119,8 kcal	Śniadanie 30,8%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 37,5%	Barszcz czerwony zabielany	400	1 talerz
		Kasza perlowa na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz

		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Marchewka gotowana	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 31,6%	Bułki wrocławskie	120	4 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plasterki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Piątek 2073,1 kcal	Śniadanie 33,7%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40	2 ½ łyżki
		Ser twarogowy, półtłusty	70	3 plastry
		Kawa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad 40,4%	Zupa pomidorowa z makaronem,	400	1 talerz
		Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany, zasmażany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	225	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 25,8%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
Sobota 2476,1 kcal	Śniadanie 32,1%	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica sopocka	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
	Obiad 40,5%	Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
		Zupa selerowa z grzankami	400	1 talerz

		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute, duszone	100	Średnia porcja
		Surówka z gotowanych buraków	170	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 27,2%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
Niedziela 2238,4%	Śniadanie 34,1%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad 44,1%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	1 średni
		Surówka z marchwi i jabłek	75	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 21,6%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy półtłusty	70	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Poniedziałek 2289,1 kcal	Śniadanie 28,5%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	40	3 łyżki

		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 46,1%	Zupa ryżowa	400	1 talerz
		Sztuka mięsa gotowana	80	Średnia porcja
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Surówka z selerów i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 25,2%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Wtorek 2375,8%	Śniadanie 37,1%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 41,8%	Zupa ziemniaczana	400	1 talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków	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 20,9%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Środa 2204,1 kcal	Śniadanie 32,3%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki

		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 41,2%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Pieczeń wieprzowa, duszona	100	Średnia porcja
		Surówka z marchwi i jabłek	80	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 26,3%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Czwartek 2352,6 kcal	Śniadanie 33,2%	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z indyka	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 43,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	300	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 23,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Piątek 1941,3 kcal	Śniadanie 27,4%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki

		Serek termizowany naturalny	50	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 46,0%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Bukiet z jarzyn z wody	250	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 26,5%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane na miękko	50	1 sztuka
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Sobota 2309,9 kcal	Śniadanie 30,3%	Płatki owsiane na mleku	200	½ talerza
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 44,5%	Zupa pomidorowa z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	120	2 sztuki
		Surówka z marchwi	120	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłka pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 25,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na	250	1 szklanka

		mleku 2% tłuszczu		
--	--	-------------------	--	--

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Niedziela 2173,7 kcal	Śniadanie 32,5%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	35	2 łyżki
	Obiad 43,9%	Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
		Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Szab, pieczony	80	Średnia porcja
		Surówka z selerów, jabłek i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 23,5%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło extra	15	3 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 substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

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
Żelazo	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.
- 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. W umiarkowanych ilościach miękkie margaryny.
- Zupy przygotowywane na wywarach jarskich. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zupy przecierane.
- 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, buraczki, szpinak. W umiarkowanych ilościach: pomidor bez skórki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, zielona sałata, bardzo drobno starte surówki (np. z marchwi). Ziemniaki gotowane lub puree.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, zielony koper, cynamon. W umiarkowanych ilościach: sól (do 5 g/osobę/dzień), „jarzynka”, melisa.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw słodkie 2% tłuszczu, zsiadłe, nieprzekwaszone, jogurty.
- Dżemy bez pestek.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.