

DIETA UBOGORESZTKOWA

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 1877,9 kcal	Śniadanie 32,5%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 39,6%	Zupa ryżowa	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ płaskiego talerza
		Bitki drobioweduszone	150	1 bitka
		Salata z kefirem 0,5% tłuszczu	100	Duża porcja
		Kompot owocowy	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy z chudym twarogiem	90	½ szklanki
	Kolacja 27,7%	Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Salata	20	2 liście
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
Wtorek 1947,4 kcal	Śniadanie 29,2%	Kasza jęczmienna na mleku	200	½ talerza
		Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 47,0%	Zupa selerowa	300	niepełny talerz
		Makaron z serem twarogowym chudym	400	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 23,6%	Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	6 łyżek
		Pomidor	50	1 mały

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa 2039,2 kcal	Śniadanie 29,9%	Makaron na mleku	300	Niepełny talerz
		Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 42,5%	Krupnik z ryżu	300	niepełny talerz
		Ryż gotowany	175	½ talerza
		Surówka z pomidorów z kefirem 0,5%	125	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	90	½ szklanki
	Kolacja 27,4%	Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek	60	4 łyżki
		termizowanynaturalny, półtłusty	4	1 łyżka
		Koperek	250	1 szklanka
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu		
Czwartek 1953,2 kcal	Śniadanie 34,0%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	40	4 plastry
		Salata	20	2 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 34,0%	Barszcz czerwony zabieleny	400	1 talerz
		Kasza perłowa	200	1 talerz
		Potrąwka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Surówka z selerów i jabłek	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	
			150	1 szklanka
	Kolacja 31,9%	Bułki wrocławskie	120	4 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki

		Szynka z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	40 50 250	4 plasterki 1 mały 1 szklanka
Piątek 1823,6 kcal	Śniadanie 30,6%	Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Pasta z sera twarogowego Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5%	100 10 60 50 250	1 duża 2 łyżeczki 4 łyżki 1 mały 1 szklanka
		Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną Ryż na sypko Szpinak, gotowany Dorsz duszony Kompot z owoców	400 170 50 150 225	1 talerz ½ talerza ½ porcji Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 27,3%	Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Koperek	100 10 150 4	1 duża 2 łyżeczki 7 ½ łyżki 1 łyżka
Sobota 1903,9 kcal	Śniadanie 30,2%	Ryż na mleku Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Polędwica sopocka Sałata Herbata, napar bez cukru	300 100 10 40 20 250	1 talerz 1 duża 2 łyżeczki 4 plastry 2 liście 1 szklanka
	Obiad 40,9%	Zupa selerowa Ziemniaki Kotlety z kurczaka saute, duszone Sałata z kefirem 0,5% tłuszczu Kompot z owoców Mus jabłkowy z chudym twarogiem	300 250 100 100 250 90	niepełny talerz ½ talerza Średnia porcja Duża porcja 1 szklanka ½ szklanki
	Kolacja 28,7%	Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Szynka kanapkowa	100 10 40	1 duża 2 łyżeczki 4 plastry

		Surówka z pomidorów Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	125 250	Średnia porcja 1 szklanka
Niedziela 2180,9%	Śniadanie 34,7%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Salata	20	2 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5%	250	1 szklanka
	Obiad 45,7%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	1 średni
		Surówka z marchwi	75	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 19,5%	Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Poniedziałek 1990,6 kcal	Śniadanie 34,5%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszenne zwykłe	100	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	40	3 łyżki
		Herbata napar bez cukru	2500	1 szklanka
	Obiad 38,6%	Zupa ryżowa	300	niepełny talerz
		Sztuka mięsa gotowana	80	Średnia porcja
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Surówka z selerów i jarmachu	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy z serkiem twarogowym homogenizowanym naturalnym	90	½ szklanki

	Kolacja 26,8%	Bułki pszenne zwykłe Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	100 10 40 50 250	1 duża 2 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
Wtorek 1926,9%	Śniadanie 29,9%	Bułki pszenne zwykłe Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	100 10 150 4 250	1 duża 2 łyżeczki 7 ½ łyżki 1 łyżka 1 szklanka
		Zupa ziemniaczana Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym Surówka z buraków gotowanych Kompot z owoców Napój mleczny jogurtowy	300 320 100 250 250	Niepełny talerz Leniwe (220 g), sos (100 g) Średnia porcja 1 szklanka 1 szklanka
	Kolacja 21,9%	Bułki pszenne zwykłe Masło śmietankowe Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata napar bez cukru	100 10 70 50 250	1 duża 2 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
	Śniadanie 30,9%	Makaron na mleku Bułki pszenne zwykłe Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata napar bez cukru	300 100 10 40 20 250	1 talerz 1 duża 2 łyżeczki 4 plastry 2 liście 1 szklanka
		Barszcz czerwonyzabielany Kasza perlowa Pieczeń wieprzowa, duszona Surówka z marchwi	300 200 100	niepełny talerz ½ talerza Średnia porcja
Środa 1988,7 kcal	Obiad 41,9%			

		Kompot z owoców Biskupki bezcukrowe	80 250 20	Średnia porcja 1 szklanka 6 sztuk
	Kolacja 27,0%	Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	100 10 40 50 250	1 duża 2 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
Czwartek 2153,9 kcal	Śniadanie 32,4%	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszennezwyczajne	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z indyka	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 36,5%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	200	½ talerza
		Risotto z mięsem i warzywami	200	niepełny talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 30,9%	Bułki wrocławskie	120	4 kromki
		Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku1,5% tłuszczu	10 40 50 250	2 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
Piątek 1779,9 kcal	Śniadanie 32,4%	Bułki pszennezwyczajne 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 41,8%	Zupa jarzynowa zabielana Dorsz, pulpety Ziemniaki	300 120 250	niepełny talerz 2 sztuki ½ talerza

		Salata z kefirem 0,5% Kompot z owoców Mus jabłkowy z serkiem twarogowym homogenizowanym	100 250 90	duża porcja 1 szklanka 1 szklanka
	Kolacja 25,7%	Bułki pszennezwyczajne Masło śmietankowe Pasta z sera twarogowego chudego Surówka z pomidorów	100 10 100 125	1 duża 2 łyżeczki 4 łyżki Średnia porcja
Sobota 1945,7 kcal	Śniadanie 31,1%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Bułki pszennezwyczajne	100	1 bułka
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	40	4 plastry
		Salata	20	2 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 41,4%	Zupa pomidorowa z makaronem	300	niepełny talerz
		Ryż gotowany	170	½ talerza
		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	120	2 sztuki
		Surówka z marchwi	100	mała porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Kisiel waniliowy	100	1 mała porcja
	Kolacja 27,4%	Bułki pszennezwyczajne	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
Niedziela 2007,2 kcal	Śniadanie 32,6%	Bułki pszennezwyczajne	100	1 duża
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	35	2 łyżki
		Kawa zbożowa INKA na		

		mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 43,9%	Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Schab, pieczony	80	Średnia porcja
		Surówka z selerów i jabłek	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 23,3%	Bułki pszenne zwykłe	100	1 duża
		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
ubogoresztkowa**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	1966
Białko	g	92
Tłuszcze ogółem	g	50
Węglowodany przyswajalne	g	282
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	10
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	≤ 10
Udział energii z białka	%	18,9%
Udział energii z tłuszczu	%	22,7%
Udział energii z węglowodanów	%	58,2%

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”, „Vegeta”, papryka słodka, bazylia, 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.