

# DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI (PAPKOWATA)

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
<b>Poniedziałek</b> 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
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Wtorek</b> 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	70	6 łyżek
		Pomidor	50	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
Czwartek 2119,8 kcal	Kolacja 27,4%	Mus jabłkowy	150	¾ szklanki
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	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
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 37,5%	Barszcz czerwony zabielany	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrąwka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Marchewka gotowana	100	Średnia porcja

		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
<b>Piątek</b> 2073,1 kcal	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
	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% tłuszczu	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
<b>Sobota</b> 2476,1 kcal	Śniadanie 32,1%	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Polędwica sopocka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 40,5%	Zupa selerowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute,		

		duszone Surówka z gotowanych buraków	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	170	Średnia porcja
			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
Niedziela 2238,4%	Śniadanie 34,1%	Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
		Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		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
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
		Sałata	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad	Barszcz czerwony z	400	1 talerz

	41,2%	ziemniakami zabelany Kasza perlowa na sypko, z tusczeniem roslinnym Pieczen wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców	200 100 80 250	½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 26,3%	Chleb zwykły Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Czwartek</b> 2352,6 kcal	Śniadanie 33,2%	Ryż na mleku Chleb zwykły Masło ekstra Szynka z indyka Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 50 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
	Obiad 43,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami Risotto z mięsem i warzywami Kompot z owoców Jabłko pieczone	400 300 250 150	1 talerz 1 talerz 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 23,0%	Chleb zwykły Masło ekstra Szynka wieprzowa gotowana Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Piątek</b> 1941,3 kcal	Śniadanie 27,4%	Chleb zwykły Masło ekstra Serek termizowany naturalny Pomidor Kawa zbożowa INKA na	110 15 50 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 łyżki 1 mały 1 szklanka

		mleku 2% tłuszczu		
	Obiad 46,0%	Zupa jarzynowa zabielana	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
<b>Sobota</b> 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
		Pomidor	50	1 mały
		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 mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka

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
		Schab, 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
		Pomidor	50	1 mały
		Miód pszczeli	25	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta oz  
mienionej konsystencji – papkowata**

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 mieć konsystencję papki.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie.
- 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 śmietanki, zagęszczone masłem lub żółtkiem.
- Preferowane zupy krem i przecierane.
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa i owoce podawać z wody, gotowane, rozdrobnione lub w postaci soków. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: marchew, kabaczek, dynia, patison, pietruszka, szpinak, zielony groszek, seler, pomidor bez skórki. W umiarkowanych ilościach: fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki. Ziemniaki gotowane lub puree.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: zielona sałata, kwas cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, goździki. W umiarkowanych ilościach sól (do 5 g/osobę/dzień), „jarzynka”, słodka papryka, bazylia, kminek, tymianek.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.

