

# DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATO BIAŁKOWA (wysokoenergetyczna)

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2308,5 kcal	Śniadanie 34,0%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
			250	1 szklanka
	Obiad 40,8%	Zupa ryżowa zabieleną	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
		Mus jabłkowy z twarogiem chudym	90	½ szklanki
	Kolacja 25,1%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Salata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Wtorek 2558,1 kcal	Śniadanie 31,5%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera twarogowego	100	4 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 43,6%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym i masłem	400	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka

		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 24,7%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Pasta z ryby gotowanej Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 70 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 6 łyżek 1 mały 1 szklanka
<b>Środa</b> 2375,0 kcal	Śniadanie 31,1%	Płatki owsiane na mleku	300	Niepełny talerz
		Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
	Obiad 44,2%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Surówka z gotowanych buraczków zabieleną	170	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony Kompot z owoców Mus jabłkowy z serem twarogowym chudym	130 250 90	Średnia porcja 1 szklanka ½ szklanki
	Kolacja 24,6%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Serek termizowany naturalny, półtłusty Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 60 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 łyżki 1 mały 1 szklanka
<b>Czwartek</b> 2480,6 kcal	Śniadanie 36,6%	Kasza manna na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 30 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 3 liście 1 szklanka

	Obiad 38,1%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Surówka z marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	90	½ szklanki
		Kolacja 25,2%	Bułki wrocławskie	120
	Masło śmietankowe		15	3 łyżeczki
	Szynka z piersi kurczaka		40	4 plasterki
Pomidor	50		1 mały	
Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250		1 szklanka	
Piątek 2321,1 kcal	Śniadanie 28,0%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z sera	100	5 łyżek
		twarogowego		
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	25	1 łyżka
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 43,4%	Zupa pomidorowa z makaronem,	400	1 talerz
		Ryż na sypko, z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	200	Duża porcja
		Kompot z owoców	225	1 szklanka
		Mus jabłkowy	90	½ kubka
		Kolacja 28,5%	Chleb pszenny	110
	Masło śmietankowy		15	3 łyżeczki
	Serek twarogowy, ziarnisty		150	7 ½ łyżki
	Koperek		4	1 łyżka
	Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu		250	1 szklanka
	Sobota 2526,6 kcal	Śniadanie 30,7%	Ryż na mleku	300
Chleb pszenny			110	3 kromki

		Masło śmietankowy	15	3 łyżeczki
		Polędwica sopocka	40	4 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 44,3%	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 zabieleną	170	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy z chudym twarogiem	90	½ szklanki
	Kolacja 24,8%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	40	4 plastry
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Niedziela 2516,3%	Śniadanie 29,4%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2%	250	1 szklanka
	Obiad 47,2%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	1 średni
		Fasolka szparagowa z wody	160	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny	250	1 szklanka

	Kolacja 23,3%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Ser twarogowy półtłusty Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 70 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Poniedziałek</b> 2452,8 kcal	Śniadanie 32,8%	Kasza manna na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Sałata Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 150 15 40  30 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plasterki  3 liście 1 szklanka
	Obiad 44,2%	Zupa ryżowa zabieleną Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Surówka z selerów i jabłek Kompot z owoców Mus jabłkowy z serkiem twarogowym homogenizowanym	400 80 250  100 250 90	1 talerz Średnia porcja ½ talerza  Średnia porcja  1 szklanka ½ szklanki
	Kolacja 22,8%	Chleb pszenny Masło Śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40  50 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry  1 mały 1 szklanka
<b>Wtorek</b> 2426,1%	Śniadanie 27,3%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 150  4 250	3 kromki 3 łyżeczki 7 ½ łyżki  1 łyżka 1 szklanka
	Obiad 48,1%	Zupa ziemniaczana, zabieleną	400	1 talerz Leniwe (220 g),

		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Surówka z buraków gotowanych, zabiela Kompot z owoców	320  150 250	sos (100 g)  Średnia porcja  1 szklanka
	Kolacja 24,5%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata napar bez cukru	110 15 70 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
<b>Środa</b> 2410,1 kcal	Śniadanie 35,2%	Makaron na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Szyńka z piersi kurczaka Sałata Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 30 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad 41,6%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabiela Kasza perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym Pieczeń wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców Mus jabłkowy z serem twarogowym chudym	400 200 100 80 250 90	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Średnia porcja 1 szklanka ½ szklanki
	Kolacja 23,1%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Szyńka kanapkowa Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Czwartek</b> 2280,9 kcal	Śniadanie 33,0%	Ryż na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Szyńka z indyka Pomidor	300 110 15 40 50	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały

		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 40,3%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	300	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Kolacja 26,6%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	40	4 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
Piątek 2279,2 kcal	Śniadanie 23,5%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	60	4 łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 48,3%	Zupa jarzynowa zabieleną	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Fasolka szparagowa z wody	160	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	90	½ szklanki
	Kolacja 28,1%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane na miękko	50	1 sztuka
		Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka

<b>Sobota</b> 2390,2 kcal	Śniadanie 30,9%	Płatki owsiane na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Sałata Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	300 110 15 40 30 250	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 3 liście 1 szklanka
	Obiad 45,9%	Zupa pomidorowa z makaronem Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane Surówka z marchwi Kompot z owoców Jabłka pieczone Napój mleczny jogurtowy	400 250 120 120 250 150 250	1 talerz ½ talerza 2 sztuki Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie 1 szklanka
	Kolacja 23,1%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 40 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
<b>Niedziela</b> 2496,1 kcal	Śniadanie 34,5%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 60 35 250	3 kromki 3 łyżeczki 4 łyżki 2 łyżki 1 szklanka
	Obiad 38,9%	Rosół z kluskami lanymi Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym Schab, pieczony Surówka z selerów, jabłek i marchwi Kompot z owoców	400 250 100 100 250	1 talerz ½ talerza Duża porcja Średnia porcja 1 szklanka

		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowy	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	20	2 plastry
	Kolacja 26,5%	Sałata	20	2 liście
		Miód pszczeli	25	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta łatwo strawnabogatobiałkowa**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2415
Białko	g	111
Tłuszcze ogółem	g	73
Węglowodany przyswajalne	g	324
Wapń	mg	1200
Żelazo	mg	13
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	19
Udział energii z białka	%	18,6%
Udział energii z tłuszczu	%	26,8%
Udział energii z węglowodanów	%	54,7%

### 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 z dodatkiem tłuszczu. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: marchew, kabaczek, dynia, patison, buraki, pietruszka, seler, pomidor bez skórki. W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, zielona sałata, cykoria, 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, , kminek, bazylia, rzeżucha, melisa. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól ( ograniczyć lub wykluczyć), pieprz ziółowy, „jarzynka”, „Vegeta”, papryka słodka, estragon, tymianek.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 2% tłuszczu.
- Ser chudy lub półtłusty.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.



