

DIETA OSÓB W WIEKU WCZESNO I PÓŹNO STARCZYM LECZONYCH ONKOLOGICZNIE

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2361,7 kcal	Śniadanie 28,3%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
	II śniadanie 10,6%	Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	50	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 32,0%	Mus jabłkowy z chudym twarogiem	90	½ szklanki
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5%	250	1 szklanka
	Podwieczorek 5,1%	Zupa ryżowa zabieleną	400	1 talerz
		Ziemniaki puree	250	½ płaskiego talerza
		Kurczak w jarzynach, gotowany	150	Średnia porcja
	Kolacja 23,8%	Surówka z gotowanej marchwi	100	średnia porcja
		Kompot owocowy	250	1 szklanka
		Kisiel waniliowy	100	Mała porcja
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
Wtorek 2475,4 kcal	Śniadanie 30,7%	Pasta z sera twarogowego	60	4 łyżki
		Koper ogrodowy	4	1 łyżka
	II śniadanie 8,2%	Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	250	1 szklanka
		Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Koper ogrodowy	4	2 duże
		Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	250	1 szklanka
		Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka

	Obiad 36,3%	Zupa jarzynowa zabielana z ziemniakami	400	1 talerz
		Makaron z serem i masłem	400	1 talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Podwieczorek 5,6%	Jabłka pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 19,0%	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata napar bez cukru	110	3 kromki
10			2 łyżeczki	
70			4 łyżki	
50			1 mały	
250			1 szklanka	
Środa 2427,7 kcal	Śniadanie 26,6%	Płatki owsiane na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor		
		Herbata, napar bez cukru	50 250	1 mały 1 szklanka
	II śniadanie 6,2%	Serek twarogowy, homogenizowany zmiksowany z Bananem	170	4 łyżki serka 1 mały banan
	Obiad 35,2%	Krupnik z kaszy jęczmiennej Ziemniakipuree Gulasz drobiowy, duszony Surówka z buraków gotowanych Kompot z owoców	400	1 talerz
			200	½ płaskiego talerza
			120	Średnia porcja
			170	Średnia porcja
			250	1 szklanka
	Podwieczorek 8,1%	Herbatniki bezcukrowe Herbata napar bez cukru	45	5 średnich
			250	1 szklanka
	Kolacja	Chleb pszenny	110	3 kromki

	23,7%	Masło śmietankowe Serek termizowany, naturalny Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	10 60 50 250	2 łyżeczki 4 łyżki 1 mały 1 szklanka
Czwartek 2422,0 kcal	Śniadanie 27,8%	Kasza manna na mleku 1,5% Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Herbata, napar bez cukru	300 110 10 40 30 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 4 plastry 3 liście 1 szklanka
	II śniadanie 8,4%	Napój mleczny jogurtowy	250	1szklanka
	Obiad 29,5%	Barszcz czerwony zabielany	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Surówka z gotowanej marchwi Kompot z owoców	100 250	średnia porcja 1 szklanka
	Podwieczorek 8,3%	Budyń	220	Niepełna szklanka
	Kolacja 25,7%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	110 10 40 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 4 plastry 1 mały 1 szklanka
Piątek 2104,7 kcal	Śniadanie 21,7%	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta z sera twarogowego Pomidor Herbata napar bez	110 10 100 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 4 łyżki 1 mały 1 szklanka

		cukru		
	II śniadanie 10,6%	Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	150	1 szklanka
		Banan	120	1 mały
	Obiad 37,7%	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną	400	1 talerz
		Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
Sobota 2383,1 kcal	Podwieczorek 5,7%	Kisiel waniliowy	100	Mała porcja
	Kolacja 24,1%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło ekstra	10	2 łyżeczki
		Koperek	4	1 łyżka
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	6 łyżek
	Śniadanie 23,8%	Ryż na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Półdewka sopocka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 4,1%	Mus jabłkowy z serem twarogowym chudym	90	½ szklanki
	Obiad 38,0%	Zupa selerowa	400	1 talerz
		Ziemniaki puree	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute, duszone	100	Średnia porcja
		Surówka z gotowanych buraków	170	Średnia porcja
	Podwieczorek 8,2%	Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
		Herbatniki	45	6 średnich

	Kolacja 25,6%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Surówka z pomidorów z jogurtem naturalnym Sałata Szynka kanapkowa Kawa INKA z mlekiem 1,5 % tłuszczu	110 10 125 30 30 250	3 kromki 2 łyżeczki Średnia porcja 3 liście 3 plastry 1 szklanka
Niedziela 2501,3%	Śniadanie 26,3%	Kasza jęczmienna na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Pasta kanapkowa z kurczaka Pomidor Herbata napar bez cukru	300 110 10 50 50 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 3 łyżki 1 mały 1 szklanka
	II śniadanie 8,1%	Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Obiad 36,7%	Rosół z makaronem Ziemniakipuree Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone Surówka z gotowanej marchwi Kompot z owoców	400 250 100 100 250	1 talerz ½ talerza 2sztuki Średnia porcji 1 szklanka
	Podwieczorek 5,5%	Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 23,1%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Ser twarogowy chudy Pomidor Koper ogrodowy Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 70 50 4 250	3 kromki 2 łyżeczki 2plastry 1 mały 1 łyżka 1 szklanka
Poniedziałek 2304,2 kcal	Śniadanie 27,5%	Kasza manna na mleku Chleb pszenny Masło śmietankowe Dżem truskawkowy,	300 110 10	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki

		niskosłodzony Herbata napar bez cukru	35 250	3 łyżki 1 szklanka
	II śniadanie 9,7%	Kawa INKA na mleku 1,5% Biszkopty bezcukrowe	250 20	1 szklanka 6 małych
	Obiad 32,8%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki puree Surówka z selerów i jabłek Kompot z owoców	400 80 250 100 250	1 talerz Średnia porcja ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Podwieczorek 6,6%	Banan zmiksowany z serkiem naturalnym homogenizowanym	170	1 mały banan 4 łyżki serka
	Kolacja 23,2%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 30 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Wtorek 2325,3%	Śniadanie 28,0%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Koperek Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	100 10 150 4 250	3 kromki 2 łyżeczki 6 łyżek 1 łyżka 1 szklanka
	II śniadanie 8,8%	Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Obiad 36,0%	Zupa ziemniaczana Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym Surówka z buraków gotowanych	400 320 150	1 talerz Leniwe (220 g), sos (100 g) Średnia porcja

		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Podwieczorek 8,4%	Herbatniki bezcukrowe Herbata napar bez cukru	45 250	6 średnich 1 szklanka
	Kolacja 18,6%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata napar bez cukru	110 10 50 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
Środa 2419,9 kcal	Śniadanie 30,1%%	Makaron na mleku 1,5% tłuszczu Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka z piersi kurczaka Sałata Herbata napar bez cukru	300 150 10 40 30 250	1 talerz 3 kromki 2 łyżeczki 4 plastry 2 liście 1 szklanka
	II śniadanie 7,7%	Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu Biskopity bezcukrowe	250 20	1 szklanka 6 małych
	Obiad 35,7%	Barszcz czerwonyzabielany Kasza perłowa na sypko z tłuszczem roślinnym Pieczeń wieprzowa, duszona Surówka z marchwi i jabłek Kompot z owoców	400 200 100 50 250	1 talerz ½ talerza Średnia porcja Mała porcja 1 szklanka
	Podwieczorek 4,0%	Mus jabłkowy z serem twarogowym chudym	90	½ szklanki
	Kolacja 22,2%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Pomidor Kawa INKA na mleku	110 10 30 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka

		1,5% tłuszczu		
Czwartek 2451,8 kcal	Śniadanie 24,3%	Ryż na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	50	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 14,2%	Kawa INKA na mleku 1,5%	250	1 szklanka
		tłuszczu Herbatniki bezcukrowe	45	6 średnich
	Obiad 28,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	200	niepełny talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Podwieczorek 8,2%	Budyń	220	Niepełna szklanka
	Kolacja 24,4%	Chleb pszenny	110	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	60	5 łyżek
		Pomidor		
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	50 250	1 mały 1 szklanka
Piątek 2143,3 kcal	Śniadanie 26,8%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany, naturalny	60 10	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 9,5%	Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Obiad 34,6%	Zupa jarzynowa zabielana	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki puree	250	½ talerza

		Surówka z gotowanej marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Podwieczorek 7,1%	Banan zmiksowany z serkiem homogenizowanym naturalnym	170	1 mały banan 4 łyżki serka
	Kolacja 21,8%	Chleb pszenny	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
Sobota 2376,9 kcal	Śniadanie 27,2%	Pasta z sera twarogowego	100	4 łyżki
		Surówka z pomidorów	125	Średnia porcja
		Płatki owsiane na mleku	300	1 talerz
		Chleb pszenny		
		Masło śmietankowe	110	3 kromki
		Szynka kanapkowa	10	2 łyżeczki
	II śniadanie 5,8%	Salata	30	3 plastry
		Herbata napar bez cukru	30	3 liście
	Obiad 38,9%	Jabłko pieczone	250	1 szklanka
		Zupa pomidorowa z makaronem	150	1 średnie
		Ziemniaki puree	400	1 talerz
		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	250	½ talerza
		Surówka z gotowanych buraków	120	2 sztuki
		Kompot z owoców	170	średnia porcja
	Podwieczorek 5,0%	Kisiel waniliowy	250	1szklanka
	Kolacja 22,8%	Chleb pszenny	100	Mała porcja
		Masło śmietankowe	110	3 kromki
		Polędwica z piersi kurczaka	10	2 łyżeczki
		Pomidor	40	4 plastry
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	50	1 średni
			250	1 szklanka

Niedziela 2467,2 kcal	Śniadanie 26,5%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Dżem truskawkowy, niskosłodzony Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	110 10 35 60 250	3 kromki 2 łyżeczki 2 łyżki 4 łyżki 1 szklanka
	II śniadanie 8,3%	Napój mleczny jogurtowy	250	1 szklanka
	Obiad 36,4%	Rosół z kluskami lanymi Ziemniaki puree Schab, pieczony Szpinak gotowany Kompot z owoców	400 250 80 100 2050	1 talerz ½ talerza Średnia porcja 1 porcja 1szklanka
	Podwieczorek 9,1%	Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu Biszkopty bezcukrowe	250 20	1 szklanka 6 małych
	Kolacja 19,6%	Chleb pszenny Masło śmietankowe Miód pszczele Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Pomidor Herbata napar bez cukru	110 10 25 20 20 50 250	3 kromki 2 łyżeczki 1 łyżka 2 plastry 2 liście 1 mała 1 szklanka

Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta osób w wieku wczesno i późno starczym leczonych onkologicznie

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2250 - 2500
Białko	g	93 - 106
Tłuszcze ogółem	g	63
Węglowodany przyswajalne	g	340
Wapń	mg	1000
Żelazo	mg	11
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	20
Udział energii z białka	%	178%
Udział energii z tłuszczu	%	23,5%

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 w postaci puree.
- 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% tłuszczu.
- Potrawy powinny być przygotowane w taki sposób, aby były łatwe do pogryzienia (chleb bez skórki, makarony i ryż ugotowane na miękko, mięsa nie mogą być przesuszone i twarde).
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.