

DIETA ŁATWOSTRAWNA (LEKKOSTRAWNA)

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 z owoców	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	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
		Pomidor	50	1 mały
		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
		Salata	30	3 liście
		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
	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 1 szklanka 1 średnie
		Kompot z owoców	225	
		Jabłko	150	
	Kolacja 25,8%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Sobota 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
		Salata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 40,5%	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%	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
		Rosół z makaronem	400	1 talerz
	Obiad 44,1%	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
	Poniedziałek 2289,1 kcal	Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	150	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
	Śniadanie 28,5%	Dżem truskawkowy niskosłodzony	40	3 łyżki
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

	Obiad 46,1%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Surówka z selerów i marchwi Kompot z owoców Jabłko pieczone	400 80 250 100 250 150	1 talerz Średnia porcja ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka 1 średnie
	Kolacja 25,2%	Chleb zwykły Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Kawa INKA na mleku 2% tłuszczu	110 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
Wtorek 2375,8%	Śniadanie 37,1%	Chleb zwykły Masło ekstra 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 41,8%	Zupa ziemniaczana Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków Surówka z buraków gotowanych Kompot z owoców Mus jabłkowy	400 320 150 250 150	1 talerz Leniwe (220 g), sos (100 g) Średnia porcja 1 szklanka 1 szklanka
	Kolacja 20,9%	Chleb zwykły Masło ekstra Pasta z ryby gotowanej Pomidor Herbata napar bez cukru	110 15 70 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 1 mały 1 szklanka
Środa 2204,1 kcal	Śniadanie 32,3%	Makaron na mleku Chleb zwykły Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Sałata	300 110 15 40 30	1 talerz 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 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	50	3 łyżki
		naturalny		

	Obiad 46,0%	Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
		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
	Kolacja 26,5%	Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło extra	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane na miękko	50	1 sztuka
Sobota 2309,9 kcal	Śniadanie 30,3%	Surówka z pomidorów z jogurtem	125	Średnia porcja
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Płatki owsiane na mleku	200	½ talerza
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło ekstra	15	3 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
	Obiad 44,5%	Salata	30	3 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 2% tłuszczu	250	1 szklanka
		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
	Kolacja 25,0%	Jabłka pieczone	150	1 średnie
		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
		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

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, 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. Warzywapowinny 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 ziołowy, „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.

