

**DIETA ŁATWOSTRAWNA  
Z OGRANICZENIEM  
TŁUSZCZU  
(wątrobowa)**

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
<b>Poniedziałek</b> 1981,3 kcal	Śniadanie 30,8%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 42,7%	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 26,3%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Wtorek</b> 1827,5 kcal	Śniadanie 34,6%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 40,0%	Zupa jarzynowa zabieleną z ziemniakami	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym chudym	300	niepełny talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 25,2%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki

	Pasta z ryby gotowanej	70	6 łyżek
	Pomidor	50	1 mały
	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Środa 2170,1 kcal	Śniadanie 29,3%	Płatki owsiane na mleku	300	Niepełny talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 44,5%	Krupnik z kaszy jęczmiennej	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ płaskiego talerza
		Surówka z gotowanych buraczków	170	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony	130	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	150	¾ szklanki
	Kolacja 26,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku	250	1 szklanka
		1,5% tłuszczu		
Czwartek 2032,4 kcal	Śniadanie 31,5%	Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 37,7%	Barszcz czerwony zabieleny	400	1 talerz
		Kasza perłowa na sypko	200	1 talerz

		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Marchewka gotowana	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko	150	1 średnie
	Kolacja 30,6%	Bułki wrocławskie	120	4 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	40	4 plasterki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku	250	1 szklanka
		1,5% tłuszczu		
<b>Piątek</b> 1986,8 kcal	Śniadanie 31,2%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40	2 ½ łyżki
		Ser twarogowy, chudy	70	3 plastry
		Kawa INKA na mleku	250	1 szklanka
	Obiad 44,0%	Zupa pomidorowa z makaronem,	400	1 talerz
		Ryż na sypko	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców	225	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 24,7%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
<b>Sobota</b> 2111,5 kcal	Śniadanie 26,3%	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica sopocka	30	3 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 48,2%	Zupa selerowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute,	100	Średnia porcja

		duszone Surówka z gotowanych buraków	170	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 25,4%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Surówka z pomidorówKawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	125 250	Średnia porcja 1 szklanka
Niedziela 2020,5%	Śniadanie 36,9%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5%	250	1 szklanka
	Obiad 42,4%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	2 sztuki
		Surówka z marchwi i jabłek	75	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Chleb zwykły	110	3 kromki
	Kolacja 20,5%	Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Koperek	4	1 łyżka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Chleb zwykły	110	3 kromki
Poniedziałek 2025,8 kcal	Śniadanie 31,2%	Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Dżem truskawkowy niskosłodzony	40	3 łyżki
		Herbata napar bez cukru	2500	1 szklanka
		Kasza manna na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
	Obiad 42,8%	Zupa ryżowa	400	1 talerz
		Sztuka mięsa gotowana	80	Średnia porcja
		Ziemniaki	250	½ talerza

		Surówka z selerów i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 25,9%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
Wtorek 1985,7%	Śniadanie 29,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Koperek	4	1 łyżka
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 48,0%	Zupa ziemniaczana	400	1 talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym	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 22,8%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
Środa 2197,0 kcal	Śniadanie 32,1%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 43,8%	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny	400	1 talerz

		Kasza perłowa	200	½ talerza
		Pieczeń wieprzowa, duszona	100	Średnia porcja
		Surówka z marchwi i jabłek	80	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 24,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Czwartek</b> 2127 kcal	Śniadanie 28,5%	Ryż na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z indyka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 41,7%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	200	niepełny talerz
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Kolacja 29,7%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Piątek</b> 1879,9 kcal	Śniadanie 30,0%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	60	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka

	Obiad 45,5%	Zupa jarzynowa zabielana	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Surówka z marchwi	80	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
		Mus jabłkowy	150	1 szklanka
	Kolacja 24,3%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z sera twarogowego chudego	100	4 łyżki
		Surówka z pomidorów	125	Średnia porcja
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
<b>Sobota</b> 2088,0 kcal	Śniadanie 30,5%	Płatki owsiane na mleku	300	1 talerz
		Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Sałata	30	3 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Obiad 44,3%	Zupa pomidorowa z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	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 25,1%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
<b>Niedziela</b>	Śniadanie 33,6%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Dżem truskawkowy,	35	2 łyżki

1919,5 kcal		niskosłodzony Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	Obiad 41,7%	Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza
		Schab, pieczony	80	Średnia porcja
		Surówka z selerów, jabłek i marchwi	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców	250	1 szklanka
	Kolacja 24,6%	Chleb zwykły	110	3 kromki
		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 łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2025
Białko	g	84
Tłuszcze ogółem	g	50
Węglowodany przyswajalne	g	305
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	10
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	22
Udział energii z białka	%	16,8%
Udział energii z tłuszczu	%	21,9%
Udział energii z węglowodanów	%	61,3%

### 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.
- Nie stosować zasmażek.
- Do potraw, których podstawę stanowią jaja dodawać tylko białka, najlepiej w postaci ubitej piany.
- 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 puree z mlekiem.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia. 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% tłuszczu.
- Twaróg do chleba i sporządzania potraw chudy.
- Dżemy bez pestek.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.