

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta wrzodowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00 Kasza manna na mleku z duszonym jabłkiem	ŚNIADANIE 07:00 Płatki ryżowe na mleku	ŚNIADANIE 07:00 Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z twarogiem, miodem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Bułka z serem śmietankowym	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Sok marchwiowo-jabłkowy Kanapka z wędliną
ZUPA 11:00 Zupa brokułowa	ZUPA 11:00 Zupa brokułowa	ZUPA 11:00 Zupa krem z dyni i marchwi
OBIAD 13:00 Połędwiczki z kurczaka na parze Ziemniaki ugotowane tłuczone Surówka z tartej marchewki	OBIAD 13:00 Ryba i warzywa gotowana na parze Kasza jęczmienna, perłowa	OBIAD 13:00 Pierś z kurczaka z warzywami Ryż biały
PODWIECZOREK 16:00 Jabłko pieczone Jogurt naturalny (0% tł.)	PODWIECZOREK 16:00 Mus z jabłek słodzony Chleb chrupki	PODWIECZOREK 16:00 Koktajl z bananem i kiwi
KOLACJA 19:00 Jajko na miękko z sałatką pomidorową i chlebem chrupkim	KOLACJA 19:00 Pulpety drobiowe Warzywa na parze	KOLACJA 19:00 Ryż z jabłkiem
K: 1937,3 / B: 94,1 T: 58,8 / WP: 243,1 F: 27,6 / WW: 24,2	K: 1988,6 / B: 100,2 T: 53,7 / WP: 258,6 F: 29,4 / WW: 25,8	K: 1999,0 / B: 91,4 T: 49,3 / WP: 275,4 F: 41,4 / WW: 27,3



KOMENTARZ

Zalecenia dla osoby z chorobą wrzodową:

1. Kaloryczność diety powinna zostać ustalona indywidualnie.
2. Zalecana jest dieta lekkostrawna z ograniczeniem spożycia produktów zawierających dużą ilość białka, tłuszczu nasyconych, soli i ostrych przypraw.
3. Zalecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu, unikanie smażenia.
4. Często posiłki (6 dziennie) o niewielkiej objętości.
5. Zalecana jest rezygnacja z picia kawy, alkoholu i palenia tytoniu.
6. Nie powinno się podgrzewać tłuszczu, a dodawać go w postaci surowej do gotowych potraw.
7. Zupy i sosy powinno się sporządzać na wywarach warzywnych. Bez dodatku zasmażek i śmietany.
8. Węglowodany powinny stanowić podstawę diety, główne: pieczywo jasne czerstwe, makarony, drobne kasze, ziemniaki. Ogranicza się spożycie cukrów prostych zawartych w cukrze i słodyczach. Powinno się wykluczyć nadmiar białka, który znajdują się w pieczywie razowym, otrębach, grubych kaszach, surowych warzywach i owocach ze skórką.
9. Dieta powinna być bogatobiałkowa: główne źródła to chude mleko i produkty mleczne, chude gatunki ryb i mięsa. Powinno się ograniczyć tłuste mięso tj. boczek, karkówkę.
10. W diecie powinny dominować tłuszcze roślinne tj. oliwa z oliwek, olej lniany, zabronione jest spożywanie tłuszczu tj. smalec, słonina. Masło powinno być stosowane w ograniczonej ilości.
11. Z diety powinno się wykluczyć warzywa i owoce wzdymające tj. kapustę, kalafior, ogórki, strączkowe świeże i suche, rzodkiewki, cebulę, porę, czosnek, gruszkę, śliwkę, czereśnie.
12. Warzywa i owoce zalecane należy spożywać w postaci soków, gotowanej i / lub przecieranej.
13. Potrawy należy przyprawiać kwasem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, vegetę, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.
14. Pij wodę - 30 ml / każdy kg / masy ciała.
15. Zamiast surowych warzyw i owoców wybrać można soki warzywne i owocowe (rozcieńczone wodą), aby nie doprowadzić do zbyt małej ilości witaminy C w diecie. Należy jednak uważać na sok pomidorowy i soki cytrusowe – u niektórych osób mogą podrażniać żołądek.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:333.8 / B:12.2 / T:4.9 / WP:58.3 / F:3.9 / WW:5.8

KASZA MANNA NA MLEKU Z DUSZONYM JABŁKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 36 g (3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłym jabłkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:317.7 / B:17.3 / T:1.8 / WP:57.2 / F:1.4 / WW:5.8

KANAPKA Z TWARÓŻKIEM, MIODEM

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, miodeм.
2. Posmaruj serkiem grahamkę.

ZUPA 11:00

K:255.9 / B:10.9 / T:7.9 / WP:30.2 / F:8.8 / WW:3.0

ZUPA BROKUŁOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)
Brokuły, mrożone - 400 g (0.9 x Opakowanie)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Ugotuj wszystkie warzywa na wodzie wraz z przyprawami.
2. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.
3. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.
4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki i oliwą.

OBIAD 13:00

K:514.9 / B:26.3 / T:21.9 / WP:49.8 / F:6.8 / WW:4.9

POLĘDWICZKI Z KURCZAKA NA PARZE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Zamarynuj mięso.
2. Gotuj mięso na parze przez około 20 minut.

ZIEMNIANKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:00

K:163.2 / B:10.0 / T:0.6 / WP:27.9 / F:3.0 / WW:2.8

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.
2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

JOGURT NATURALNY (0% TŁ.)

Jogurt naturalny (0% tł.) - 180 g (9 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:351.8 / B:17.4 / T:21.7 / WP:19.7 / F:3.7 / WW:1.9

JAJKO NA MIĘKKO Z SAŁATKĄ POMIDOROWĄ I CHLEBEM CHRUPKIM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Chleb chrupki - 21 g (3 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Sałatę porwij na kawałki, pomidora pokrój, wymieszaj z oliwą i przyprawami.
4. Zjedz jajka z sałatką i chlebem chrupkim.

SUMA K:1937.3 B:94.1 T:58.8 WP:243.1 F:27.6 WW:24.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:416.4 / B:13.2 / T:4.5 / WP:78.1 / F:2.7 / WW:7.8

PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mleko wlej do garnuszka, dodaj pokrojonego banana. Podgrzej.
2. Płatki wsyp do miseczki, zalej ciepłym mlekiem z bananem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:300.2 / B:7.9 / T:8.8 / WP:46.6 / F:1.9 / WW:4.6

BUŁKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę, posmaruj serkiem, dodaj startego ogórka oranego ze skórki posyp oregano.

ZUPA 11:00

K:255.9 / B:10.9 / T:7.9 / WP:30.2 / F:8.8 / WW:3.0

ZUPA BROKUŁOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 13:00

K:520.7 / B:42.8 / T:12.8 / WP:53.9 / F:9.4 / WW:5.4

RYBA I WARZYWA GOTOWANA NA PARZE

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw rybę.
2. Ugotuj rybę na parze razem z brokułem, pietruszką i koperkiem.
3. Gotową potrawę polej oliwą.

KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA

Kasza jęczmienna, perłowa - 70 g (4.7 x łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:149.2 / B:2.8 / T:0.4 / WP:33.0 / F:1.2 / WW:3.3

MUS Z JABŁEK SŁODZONY

Mus z jabłek słodzony - 100 g (6.7 x łyżka)

CHLEB CHRUPKI

Chleb chrupki - 7 g (1 x Kromka)

KOLACJA 19:00

K:346.2 / B:22.6 / T:19.3 / WP:16.8 / F:5.4 / WW:1.7

PULPETY DROBIOWE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Bułka tarta - 48 g (6 x łyżka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój pietruszkę.
2. Wymieszaj składniki razem z solą i pieprzem.
3. Uformuj mięsne kuleczki.
4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie.

WARZYWA NA PARZE

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj na parze, polej oliwą.

SUMA K: 1988.6 B: 100.2 T: 53.7 WP: 258.6 F: 29.4 WW: 25.8



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:386.9 / B:15.8 / T:7.6 / WP:57.0 / F:9.1 / WW:5.7

PŁATKI OWSIANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 50 g (5 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. Wlej mleko do garnuszka i dodaj płatki. Gotuj około 5 minut
3. Przelej płatki z mlekiem do miseczki i dodaj pokrojone jabłko i cynamon.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:333.3 / B:13.0 / T:4.7 / WP:56.2 / F:7.4 / WW:5.6

SOK MARCHWIOWO-JABŁKOWY

Sok marchwiowo-jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

KANAPKA Z WĘDLINĄ

Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Benecol - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Ułóż szpinak, pokrojonego w plastry pomidora oraz ser.
3. Posyp do smaku oregano.

ZUPA 11:00

K:228.4 / B:6.4 / T:12.1 / WP:19.0 / F:11.0 / WW:1.9

ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyń - 200 g (1 x Kawatek)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem.
5. Podawaj z łyżką jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.

OBIAD 13:00

K:528.7 / B:38.4 / T:17.6 / WP:51.6 / F:4.5 / WW:5.1

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet zamarynuj w soku z cytryny, tymianku, soli i pieprzu.
2. Pierś i cukinię ugotuj na parze. Możesz do tego wykorzystać zwykły garnek z wodą na którym umieścisz sitko i nałożysz przykrywkę.
3. Gotuj mięso na parze przez około 10 - 15 minut.
4. Polej oliwą z oliwek.

RYŻ BIAŁY

Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:162.0 / B:5.5 / T:2.5 / WP:28.2 / F:2.6 / WW:2.8

KOKTAJL Z BANANEM I KIWI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki na koktajl.

RYŻ Z JABŁKIEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż na mleku.

2. Jabłka obierz i zmiksuj z cynamonem na mus.

3. Nałóż ryż do miseczki, dodaj mus.

SUMA K:1999.0 B:91.4 T:49.3 WP:275.4 F:41.4 WW:27.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Kawatek
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Miód pszczeli	17 g	0.7 x łyżka
NAPOJE		
Sok marchwiowo-jabłkowy	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x łyżka
PIECZYWO		
Bułki pszenne zwykłe	160 g	2 x Sztuka
Chleb pszenny	60 g	2 x Kromka
Chleb chrupki	28 g	4 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	70 g	7 x łyżka
Oliwa z oliwek	65 g	6.5 x łyżka
Benecol	5 g	1 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g	4 x Kawatek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x Plasterek
ZBOŻOWE		
Ryż biały	105 g	7 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	70 g	4.7 x łyżka
Płatki owsiane (btyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Płatki ryżowe (btyskawiczne)	50 g	5 x łyżka
Bułka tarta	48 g	6 x łyżka
Kasza manna	36 g	3 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1125 g	4.5 x Szklanka
Jogurt naturalny (0% tł.)	180 g	9 x łyżka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 g	3 x łyżka
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Serek śmietankowy	40 g	0.3 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypota
Ziele angielskie	9 g	9 x Sztuka
Cynamon	7 g	1.4 x łyżeczka
Liść laurowy	6 g	6 x Listek
Sól himalajska	6 g	6 x Szczypota
Kurkuma	5 g	1 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól biała	1 g	1 x Szczypota
OWOCE I WARZYWA		
Jabłko	670 g	4.5 x Sztuka
Brokuły, mrożone	400 g	0.9 x Opakowanie
Marchew	360 g	8 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Brokuły	200 g	0.4 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawatek
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Mus z jabłek słodzony	100 g	6.7 x łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	66 g	11 x łyżeczka
Salata	50 g	10 x Liść
Ogórek	20 g	0.5 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywienia

