



JEDÁLNY LÍSTOK:

DEŇ 1

R: biela káva, biele staršie pečivo, maslo, ovocný jogurt

D: šľahaný banán

Ob: polievka mrkvová, hovädzie hašé (mleté mäso), zemiaková kaša, smotanová omáčka

Ol: mlieko, piškóty

V: vajce varené, zemiakový prívarok, biele staršie pečivo

DEŇ 2

R: čierny čaj, biele staršie pečivo, maslo, biely jogurt

D: detská výživa, piškóty

Ob: polievka bujónová, bravčové hašé (mleté mäso), tekvicový prívarok, zemiaková kaša

Ol: vanilkový puding, piškóty

V: kuracie hašé (mleté mäso), zemiaková kaša, mixovaný jablkový kompót

DEŇ 3

R: mlieko, biele staršie pečivo, maslo, šľahaná šunková pena

D: acidofilné mlieko

Ob: polievka zeleninová (mixovaná), mäsová omáčka, zemiaková kaša

Ol: mixovaný broskyňový kompót, piškóty

V: bujón, krupicová kaša

Nutriční terapeuti
UNLP Košice



DIÉTA Č. 1 – KAŠOVITÁ ŠETRIACIA

📍 RASTISLAVOVA 43

☎️ 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

☎️ 055/640 3210



PON - PIA
7.00 - 13.00

> Nevhodné potraviny:

- **Mäsa:** mastné druhy mäsa, kačica, hus, mastné ryby, údeniny, konzervy, vnútornosti, oškvarky, vyprážené jedlá
- **Zelenina:** kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, paprika, cesnak, cibuľa
- **Ovocie:** všetko ovocie ktoré obsahuje zrníčka (jahody, maliny, černice, ríbezle, egreše, hrozno, figy, melón, orechy, mak)
- **Múčne výrobky:** čerstvé pečivo, výrobky z kysnutého cesta, lístkového cesta, kysnuté knedle
- **Koreniny:** všetky druhy ostrého korenia, horčica, maggi korenie
- **Nápoje:** všetky alkoholické nápoje, zrnková káva
- **Tuky:** masť, loj, slanina, všetky prepálené tuky



> Charakteristika:

Diéta sa podáva po operáciách tráviaceho traktu na prechodný čas a dlhodobo sa predpisuje pri ťažších, hlavne poúrazových zmenách v ústnej dutine. Výber potravín a technologická príprava majú šetriaci charakter. Pri príprave jedál je povolené varenie, dusenie a jedla po príprave mixujeme.

> Výber potravín:

- **Mäsa:** teľacie, mladé hovädzie, chudé bravčové (len zo stehna), kurča, rybie filé, mäsové nákypy, jemná hydinová saláma, šunka rozmixovaná na penu *Upravujeme varením, dusením. Po tepelnom spracovaní mäso pomelieme a rozmixujeme.*
- **Zelenina:** mrkva, mladý kaleráb, zeler, petržlen, špenát, cvikla, hlávkový šalát, karfiol, mladá fazuľka, mladý hrášok *Najčastejšie podávame vo forme prívarkov, ako surovú podávame strúhanú mladú mrkvu s jablkami, cviklový šalát - mixovaný.*
- **Ovocie:** ovocné kaše – ovocné detské výživy, šťavy z pomaranča, grepov, strúhané jablko, roztláčený banán

- **Tuky:** maslo, olej, rastlinné tuky *Pridávame do hotových pokrmov na zvýšenie energetickej hodnoty stravy.*
- **Polievky:** bujón, zemiaková, zeleninová, špenátová, mliečna, rascová, kuracia, kalerábová, hovädzia, mrkvová, paradajková, rybacia, fazuľková - mixovaná, hrášková. *Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou, alebo zápražkou.*
- **Bezmäsité pokrmy:** vajcová sadlina *(vyšľahané vajce s pridaním krupice, pripravené vo vodnom kúpeli)*, zeleninový nákyp
- **Omáčky:** citrónová, žltková, kôprová, bešamelová, slabá paradajková, mäsová, smotanová. *Zjemňujeme smotanou alebo žĺtkom. Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou, do hotových pridávame čerstvé maslo alebo olej.*
- **Prívarky:** zemiakový, šalátový, fazuľkový, špenátový, mrkvový, zeleninový, hráškový, tekvicový. *Zahusťujeme ich ako omáčky a po uvarení ich mixujeme alebo pasírujeme.*
- **Prílohy:** zemiaková kaša
- **Kompóty:** marhuľový, broskyňový, jablkový, mandarínkový. *Všetky kompóty pred podávaním mixujeme.*

- **Nápoje:** mlieko, bielu kávu, čaj, slabé kakao, švédsky čaj, ovocné šťavy, džús, minerálne vody, energetické nápoje
- **Múčniky:** klasické múčniky nahrádzame pudingom, ryžovou alebo krupicovou kašou, rôzne ovocné pyrė, alebo detské výživy
- **Pečivo:** staršie biele pečivo (rozmočené v mlieku, bielej káve, alebo v slabšom kakau), piškóty, keksy, sušienky nie plnené plnkou
- **Mlieko a mliečne výrobky:** mlieko, smotana, kyslá smotana, tvaroh, termix, zákvas, jogurtové mlieko, kefír, jogurt ovocný, jogurt biely, tvarohový krém, vanilkový krém, BB – puding riedky, banánový krém, ovocný krém, vtáčie mlieko

