



JEDÁLNY LÍSTOK:

DEŇ 1

R: staršie biele pečivo, slabšie kakao, maslo, med

D: ovocný jogurt

Ob: polievka zeleninová s liatym cestom, hovädzie na divoko, halušky

Ol: ovocie

V: zemiaky s tvarohom, acidofilné mlieko

DEŇ 2

R: starší biely chlieb, čaj, maslo, šunka

D: vanilkový puding, keks

Ob: polievka fazuľková mliečna, dusené kuracie stehno, varené zemiaky, mrkvový šalát

Ol: ovocie

V: ryžový náryp s ovocím, čerešňový kompót

DEŇ 3

R: staršie biele pečivo, mlieko, maslo, syrová nátierka

D: detská výživa, piškóty

Ob: polievka rascová s vajcom, mäsové guľky, paradajková omáčka, suchárová knedľa

Ol: ovocie

V: zapekané zemiaky s údeninou, cviklový šalát

Nutriční terapeuti
UNLP Košice



DIÉTA Č.2 – ŠETRIACIA

📍 RASTISLAVOVA 43

☎️ 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

☎️ 055/640 3210



PON - PIA
7.00 - 13.00

> Nevhodné potraviny:

- **Mäso:** mastné mäsa, hus, kačka, baranina, mastné ryby, kyslé ryby, rybíe konzervy, zverina, vyprážané mäsa, vnútornosti
- **Zelenina:** kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, cibuľa, redkovka, čalamáda
- **Ovocie:** ríbezle, egreše, rebarbora, jahody, maliny, čučoriedky, hrušky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, oriešky, mak
- **Múčniky:** čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované a vyprážané cestá
- **Alkoholické nápoje:** destiláty, víno, pivo
- **Iné:** silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzliny, šľahačka, smotana, veľmi pikantné jedlá, čierne korenie, paprika, horčica, ostré korenie



> Charakteristika:

Šetriaca diéta sa predpisuje pri poruchách tráviaceho systému s dlhodobým priebehom (po operácii žalúdka, zápal žalúdka, vredová choroba žalúdka a dvanástnika), ktoré si nevyžadujú zmeny v energetickom príjme stravy. Šetriaca diéta je obsahom živín i energetickou hodnotou plnohodnotná.

> Technologická úprava

Na prípravu pokrmov využívame - varenie, dusenie, pečenie. Mäso opekáme nasucho bez tuku. Pokrm zahusťujeme nasucho opraženou múkou. Tuk pridávame do hotových pokrmov, tým sa vyhýbame prepaľovaniu tukov. Všetky pripravené jedlá musia mať mäkkú konzistenciu.

> Výber potravín:

- **Polievky:** zemiaková, zemiaková kyslá, zelerová, droždiová, drobková, fazuľková, gulášová, hovädzia, hrášková, kalerábová, rascová, mrkvová, pórová, ragú, rybacia, špenátová, vločková, zeleninová, z hlávkového šalátu
- **Závarky do polievky:** cestoviny, krupica, opečená žemľa nasucho opražená, halušky krupicové, ryža, strúhanka
- **Prívarky:** zemiakový, tekvicový, hráškový, fazuľkový, karfiolový, mrkvový, kalerábový, špenátový

- **Ryby:** kapor dusený, kapor na modro, kapor na rasci, kapor varený, rybie filé na masle
- **Mäso:** hovädzie chudé, bravčové zo stehna, teľacie, králik, kurča, morčacie, na karfirole, na zelenine, na mrkve, diétny guláš, na paradajkovom pretlaku, plátky na rasci, na zelenine, varené, prírodný rezeň
- **Mleté mäsa:** mäsové guľky, mäsový náryp, sekaná, sekaná z rýb, štefanská sekaná
- **Hydina:** kurča dusené, pečené, na zelenine, na paradajkách, varené, kurča plnené suchárovou alebo mäsovou plnkou
- **Mäsové jedlá:** zapekané zemiaky s mäsom alebo s údeninou, rezance s mäsom, špagety s mäsom a kečupom, fliačky s mäsom alebo údeninou
- **Bezmäsité jedlá:** nákypy, žemľovky, rezance s tvarohom, rezance so strúhankou, rezancový náryp, ryžová kaša, krupicová kaša, kaša z ovsených vločiek, zemiaky s tvarohom, halušky s vajcom, karfiol s vajcom, makaróny zapečené s vajcom a syrom, syrový náryp
- **Zelenina:** dusená fazuľka, dusený hrášok, dusený karfiol, dusená mrkva, paradajky, dusený špenát, zelenina koreňová – dusená
- **Šaláty:** zelerový s jablkami, hlávkový šalát, mrkvový, paradajkový, cviklový
- **Tuky:** maslo čerstvé, olej, rastlinné maslo
- **Omáčky:** bešamelová, citrónová, kôprová, mäsová, ovocná, pažitková, paradajková, smotanová, žltková *Omáčky zahusťujeme nasucho opraženou múkou, bešamelom, alebo zátrepkou. Zjemňujeme ich smotanou alebo žltkom. Maslo pridávame do hotovej omáčky.*
- **Prílohy:** zemiaky, knedľa zemiaková, knedľa žemľová, knedľa suchárová, ryža, tarhoňa, cestovina
- **Múčniky:** piškótové cestá, jemné keksy, piškóty, staršie pečivo biele, starší chlieb, vianočka, šatôčky
- **Kompóty a ovocie:** zrelé jablká, čerešne, višne, marhule, broskyne, slivky, ringloty, banány, pomaranče, grapefruity – podávame čerstvé, alebo vo forme kompótu
- **Raňajky a desiata:** jogurt ovocný, biely, tvarohový krém, párky jemné bravčové alebo hydinové, syr, tavený syr, syrová nátierka, tvarohová nátierka, šunka, diétna saláma, šunková pena, jogurtové mlieko, vajce, vajcová nátierka, kefír, džem, detská výživa, med, maslo
- **Mlieko a mliečne výrobky:** používame všetky druhy syrov okrem pikantných a vysoko tučných syrov
- **Nápoje:** šípkový čaj, čierny čaj, kakao, biela káva, ovocné šťavy, minerálne vody
- **Koreniny:** petržlenová vňať, pažitka, bobkový list, majoránka, rasca, kôpor, bazalka, celá cibuľa – ako vývar pre arómu