



JEDÁLNY LÍSTOK:

DEŇ 1

R: starší biely chlieb, maslo, šunka, čaj

D: detská výživa, keks

Ob: polievka kostová s cestovinou, dusené kuracie stehno, zemiaky varené, mrkvový šalát

Ol: ovocie

V: rezance s tvarohom, acidofilné mlieko

DEŇ 2

R: staršie biele pečivo, medové maslo, biela káva

D: ovocný jogurt,

Ob: polievka ragú, ryžový nákyp, čerešňový kompót

Ol: džús

V: zapekaný karfiol so syrom, varené zemiaky, hlávkový šalát

DEŇ 3

R: starší biely chlieb, maslo, hydínové párky, čaj

D: vanilkový krém, piškóty

Ob: polievka mrkvová s liatym cestom, mäsovo - zeleninové rizoto, cviklový šalát

Ol: ovocie

V: zemiakový prívarok, dusená sekaná, starší biely chlieb

Nutriční terapeuti
UNLP Košice



DIÉTA Č.4 – S OBMEDZENÍM TUKU

📍 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, rybie konzervy, zverina, vyprážené 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, slivky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, oriešky, mak
- **Múčniky:** čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované a vyprážené cestá
- **Alkoholické nápoje:** destiláty, víno, pivo
- **Iné:** silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzliny, šľahačka, smotana, čierne korenie, paprika, horčica, pikantné a mastné syry



> Charakteristika:

Diéta s obmedzením tukov sa predpisuje pri ochoreniach žlčníka a pankreasu. Na prechodný čas sa predpisuje pri vírusovom zápale pečene.

> Výber potravín:

- **Polievky:** zelerová, drožd'ová, hovädzia, kalerábová, rascová, mrkvová, ragú, paradajková, rybacia, vločková, špenátová, zeleninová
- **Závarky do polievok:** ryža, cestovina, krupicové halušky, krupica
- **Mäsa:** hovädzie dusené, hovädzie na mrkve, hovädzí guláš, hovädzie na zeleri, hovädzie plátky bratislavské, hovädzie plátky na pretlaku, hovädzí závitok, teľacie dusené, teľacie pečené, bravčová prírodná roštenka, bravčové na zelenine
- **Mleté mäsa:** mäsové guľky, mäsový nákyp, mäsový puding, dusená sekaná
- **Ryby:** dusený kapor, dusené rybie filé /treska/, filé zapečené s bešamelom, varený kapor, kapor na modro
- **Hydina:** dusené kurča, kurča na zelenine, pečené kurča
- **Prívarky:** zemiakový, tekvicový, fazulkový, mrkvový, šalátový, špenátový, zeleninový
- **Nápoje:** džús, čaj, biela káva, mlieko

- **Polomäsité pokrmy:** nákyp so šunkou, mäsovo - zeleninové rizoto, zapekaná cestovina s mäsom a syrom, mäsové špagety
- **Bezmäsité pokrmy:** syrový nákyp, rezance s nízkotučným tvarohom, zeleninové rizoto, noky s nízkotučným tvarohom, zeleninové karbonátky, zeleninový nákyp, špagety s kečupom a syrom
- **Bezmäsité sladké pokrmy:** krupicová kaša, ryžová kaša, kaša z ovsených vločiek, tvarohový nákyp, krupicový nákyp, ryžový nákyp, rezance s krupicou, ovocná žemľovka, žemľovka s tvarohom, piškótové kocky s vanilkovým krémom
- **Zelenina:** dusená fazuľka, dusená mrkva, dusený špenát, dusená koreňová zelenina
- **Omáčky:** citrónová, kôprová, ovocná, paradajková, bešamelová
- **Múčniky:** piškótová bublanina, bielkový chlebiček, pečené jablká, vanilkový krém, tvarohový krém, detské piškóty, linecké kolieska, piškótová roláda plnená džemom
- **Kompóty, ovocie:** banány, broskyne, grep, jablká, mandarínky, pomaranče, jablkový kompót, broskyňový kompót, mandarínkový kompót, višňový kompót, čerešňový kompót

- **Raňajky a desiata:** jogurt, diétne párky, hydinové párky, diétna saláma, šunková saláma, šunka, šunková nátierka, tvarohová nátierka, syrová nátierka, mäsová nátierka, termix, jogurtové mlieko, acidofilné mlieko, šľahaný tvaroh, džem, med, vianočka, starší biely chlieb, staršie biele pečivo, jablkový závin
- **Prílohy:** zemiaky, zemiaková kaša, suchárová knedľa, ryža, tarhoňa, cestoviny

> Technologická úprava pokrmov:

- Z technologických postupov používame varenie, dusenie a pečenie. Pokrmy zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Pri príprave pokrmov obmedzujeme používanie všetkých potravín s vyšším obsahom tukov. Osobitnú pozornosť venujeme výberu vhodných tukov. Najvhodnejšie sú repkový a olivový olej a rastlinné tuky. Tuk pridávame až do hotových pokrmov.