



JEDÁLNY LÍSTOK:

DEŇ 1

R: staršie biele pečivo, maslo, šunka, čaj

D: banán

Ob: polievka zemiaková, dus. kuracie prsia, ryža, jablkový kompót

Ol: chlieb, syrová nátierka

V: zapekané zemiaky s mäsom, cviklový šalát

DEŇ 2

R: starší biely chlieb, maslo, mäsová nátierka, biela káva

D: detská výživa, piškóty

Ob: polievka rascová, hovädzí perkelt, kolenka

Ol: pečivo, maslo

V: ryžový nákyp, višňový kompót

DEŇ 3

R: biele pečivo, maslo, jablkový džem, čaj

D: jablko

Ob: polievka mrkvová, hovädzie dusené, varené zemiaky, čerešňový kompót

Ol: chlieb, maslo

V: rezance s mäsom, čaj

Nutriční terapeuti
UNLP Košice



DIÉTA Č. 5 – BIELKOVINOVÁ, BEZZVYŠKOVÁ

📍 RASTISLAVOVA 43

☎️ 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

☎️ 055/640 3210



PON - PIA
7.00 - 13.00

> Nevhodné potraviny:

- Mäso: mastné, vyprážané, nakladané a údené mäsa, slanina, škvarky, pikantné konzervy, údeniny /okrem hydinovej šunky, diétnych párkov, diétnej salámy, hydinovej salámy/
- Zelenina: všetka surová zelenina v hrubej úprave /veľké kusy, šupky/, kapusta, kel, uhorky, huby
- Strukoviny: nepodávame hrach, fazuľu, šošovicu v žiadnej úprave
- Ovocie: tvrdé surové s tuhými šupkami a zrnčkami
- Pečivo: celozrnný chlieb, čerstvý chlieb, čerstvé pečivo
- Všetky druhy ostrého korenia /čierne korenie, páľivá červená paprika, chilli/



> Charakteristika:

Bielkovinovú diétu predpisujeme pacientom po akútnychhnačkovitých ochoreniach každého druhu, pokiaľ si nevyžadujú osobitnú diétu. Osobitnú pozornosť venujeme znášanlivosti mlieka a mliečnych výrobkov. Pri neznašanlivosti ich vylučujeme. Mlieko samostatne ako nápoj nepodávame.

> Technologická úprava pokrmov

Z technologickej úpravy sa využíva varenie, dusenie, pečenie.

> Výber potravín:

- **Polievky:** zemiaková, hovädzia, mrkvová, ragú, paradajková, kuracia, špenátová, rascová
- **Závary do polievok:** cestovina, ryža, halušky
- **Mäsá:** hovädzie, teľacie, kuracie, morčacie, chudé bravčové, hovädzie na mrkve, hovädzí perkelt, hovädzie špikované šunkou, hovädzie na rasci, hovädzie varené, hovädzie na pretlaku, teľacie špikované, teľací perkelt, teľací prírodný rezeň, teľací závitok
- **Nápoje:** čaj, minerálna voda
- **Múčniky:** piškóta, bublanina, piškótová roláda s džemom
- **Mleté mäsa:** guľky v paradajkovej omáčke, mäsový nákyp, dusená sekaná

- **Ryby:** dusený kapor, dusené rybie filé /treska/, zapekané filé s bešamelom
- **Hydina:** dusené kurča, varené kurča, plnené kurča
- **Polomäsité pokrmy:** rezancový nákyp so šunkou, mäsovo – zeleninové rizoto, rezance s mäsom
- **Bezmäsité pokrmy:** ryžový nákyp (bez mlieka), žemľovka s jablkami, šúľance so strúhankou
- **Zelenina:** po prísnom výbere môžeme použiť mladú zeleninu napr. mrkva - mrkvovú šťavu, mrkva strúhaná, dusený špenát, dusená tekvica, hlávkový šalát, cvikla
- **Prívarky:** mrkvový, zemiakový, špenátový /bez mlieka/, paradajková omáčka
- **Prílohy:** zemiaky, halušky, zemiaková kaša bez mlieka, suchárová knedľa, ryža, tarhoňa, slovenská ryža, cestoviny
- **Kompóty, ovocie:** jablkový, višňový, čerešňový, zrelé postrúhané jablká bez šupky a zrelé banány. *Do krémov a rôsolov zahusťovaných maizenou pridávame ovocné šťavy. Z duseného ovocia bez šupiek a jadriek pripravujeme kaše a peny.*
- **Raňajky a desiata:** šunka, syr tvrdý, syrová nátierka z tvrdého syra /typu eidam/, diétna saláma, detská výživa - jablková, mäsová nátierka, maslo, biele pečivo staršie, starší biely chlieb

