



# JEDÁLNY LÍSTOK:

## DEŇ 1

R: čaj s medom, pečivo, maslo, tvarohová nátierka s pažitkou, paradajka

D: pomaranč

Ob: polievka mrkvová, dusené kuracie stehno, ryža, miešaný kompót

Ol: pečené jablko

V: zeleninové lievance, varené zemiaky s petržlenovou vňaťou, paradajkový šalát

## DEŇ 2

R: biela káva, pečivo, maslo, džem

D: ½ ks biely jogurt

Ob: polievka rascová, dusená brokolica na masle, varené zemiaky

Ol: ovocný šalát

V: špagety s mäsom, čaj

## DEŇ 3

R: čaj ovocný, chlieb, maslo, med

D: mrkvový šalát s jablkom

Ob: polievka zemiaková, plnená paprika, paradajková omáčka, žemľová knedľa

Ol: termix

V: palacinky s džemom, čaj

Nutriční terapeuti  
UNLP Košice



## DIÉTA Č.6 – NÍZKOBIELKOVINOVÁ

📍 RASTISLAVOVA 43

☎️ 055/615 2874

📍 TR. SNP 1

☎️ 055/640 3210



**PON - PIA**  
**7.00 - 13.00**

### > Nevhodné potraviny:

- **Mäso:** údeniny, šunka, údené ryby, konzervy, slanina, vnútornosti
- **Zelenina:** kyslá kapusta, nakladaná zelenina v slanom náleve
- **Koreniny a polotovary:** polievkové korenie, hotové polievky, kuchynská soľ, priemyselne spracované solené potraviny, horčica, sardelová pasta, polievkové korenie
- **Mlieko a vajcia:** podávajú sa v povolenom množstve
- **Alkoholické nápoje:** destiláty

### > Technologická úprava pokrmov

Všetky pokrmy sa pripravujú bez soli.  
Technologická príprava pokrmov: varenie, dusenie, pečenie, občas aj vyprážanie.



## > Charakteristika:

Diéta sa indikuje sa pacientom s ochoreniami obličiek, kde je potrebné čiastočne obmedziť bielkoviny na polovicu bežnej dávky /50g na deň/. V povolenej dávke podávame najmä živočíšne bielkoviny a zemiaky, obmedzujú sa rastlinné bielkoviny.

## > Výber potravín:

- **Polievky:** zemiaková, mrkvová, hrášková, kalerábová, z miešanej koreňovej zeleniny, pórová, rascová, paradajková, karfiólová, brokolicová, vločková, občas vývar z kuracieho alebo hovädzieho mäsa, kapustová
- **Závarky do polievok:** liate cesto, krupicové halušky, cestoviny, ryža, opražená zemľa
- **Mäsa:** bravčové, hovädzie, kuracie, morčacie
- **Mleté mäsa:** pečená sekaná, pečené karbonátky, mäsové guľky, mäsový puding
- **Zelenina:** všetka koreňová zelenina, karfiol, brokolica, pór, paradajky, hlávková kapusta, tekvica, špenát, fazulka, hrášok, hlávkový šalát

- **Ryby:** rybie filé dusené na masle, dusený kapor, pstruh na zelenine a masle
- **Polomäsité pokrmy:** zapekané zemiaky s mäsom, plnený kapustný list, plnená paprika, lečo s mäsom, rezance s mäsom, špagety s mäsom, mäsovo - zeleninové rizoto, plnený kaleráb
- **Bezmäsité pokrmy:** zapekaný karfiol, zemiakové krokety, zemiakové placky, zeleninové rizoto, zemiaky s tvarohom, lečo s vajcom, karfiolový karbonátok, zapekané zemiaky so zeleninou, špagety so zeleninou
- **Bezmäsité sladké pokrmy:** ovocné knedličky z odpaľovaného, zemiakového, krupicového, tvarohového cesta, lievance s džemom, náryp ryžový, zapekané rezance s tvarohom a džemom, pirohy s džemom, palacinky s džemom, šúľance so strúhankou, žemľovka s tvarohom alebo ovocím, bublanina s ovocím, kaša krupicová, ryžová, z ovsených vločiek
- **Prílohy:** zemiaky varené, zemiaky pečené, zemiaková kaša, ryža, slovenská ryža, tarhoňa, cestoviny, noky, žemľová knedľa
- **Múčniky:** piškótová a trená bublanina s ovocím, jablkový krehký, štrúdlá jablková, ovocný kysel, pečené jablká

- **Kompóty a ovocie:** jablkový, čerešňový, slivkový, ringlotový, mandarínkový, broskyňový, marhuľový
- **Šaláty:** šalát mrkvový, mrkvovo - jablkový, zelerovo - jablkový, hlávkový šalát, kapustový, paradajkový, z červenej repy, miešaný zeleninový
- **Medzi ovocie zaraďujeme:** jablká, čerešne, slivky, broskyne, marhule, grep, pomaranč, banán, melón, mandarínky
- **Nápoje:** čaj, biela káva, ovocné šťavy a džúsy

