

## Produkty zalecane i przeciwwskazane u pacjentów z odleżynami

Produkty i potrawy	Zalecane	W umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
Napoje, produkty mleczne	wody mineralne niegazowane, herbata owocowa, ziołowa, słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne, mleko 2%, jogurt, kefir, biały ser twarogowy, homogenizowany	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt grecki, owocowy, mleko pełnotłuste, maślanka	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, napoje typu cola
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne: jasne, sucharki, biszkopty, kasza manna, kuskus, krakowska, jęczmienna, ziemniaki, ryż, makaron nitki	Graham pszenny, czerstwe ciasto drożdżowe, pozostałe kasze i płatki zbożowe rozgotowane lub przecierane	Chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie z otrębami
Jaja	Jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze	omlet z białek	jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Zupy na słabych wywarach: krupniki z dozwolonych kasz, zupy czyste – barszcz, pomidorowa, jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy mleczne, zaprawiane jogurtem naturalnym	Jarzynowe przetarte, zmiksovane, sosy zaprawiane śmietanką, masłem lub żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
Mięso, ryby	Mięso chude: cielęcina, królik, drób Ryby: dorsz, mintaj, tuńczyk, pstrąg, sandacz, leszcz Wędliny: szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, gotowane, pieczone w folii	Wołowina, chudy schab, dziczyzna, podroby, ryby morskie: makrela, sardynka, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, pieczone, wędzone
Potrawy bezmięsne	Budynie z kasz i warzyw, makaron z owocami, risotto z sosem, tarty z warzywami	Zapiekanki z warzyw, kasz, leniwe pierogi z małą ilością mąki	Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, pizza, lasagne, leczo
Tłuszcze	Masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, oliwa z oliwek, słodka śmietanka	Margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa i owoce	Młode, gotowane. rozdrobnione: marchew, dynia, pietruszka, seler, szpinak, młoda fasolka szparagowa, ziemniaki na surowo: pomidory bez skórki, sałata Owoce: dojrzałe bez skórki: jabłka, morele, pomarańcze, banany, jagodowe bez pestek	Kapustne, fasolka szparagowa, rabarbar, brokuły, kalafior, sałata zielona, wiśnie, winogrona, śliwki, kiwi, melon	Suche nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, brukiew, por, sałatki z majonezem, warzywa marynowane, gruszki, daktyle, czereśnie
Desery	Kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety, bezy, dżemy bez pestek, miód	Kakao, czerstwe ciasto drożdżowe, lody	Czekolada, torty, batony, chałwa, orzechy
przyprawy	sok z cytryny, koperek, pietruszka, anyż, melisa, cynamon, wanilia, goździki	Sól, tymianek, kminek, bazylia, majeranek, papryka słodka, rzeżucha	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

### **I ŚNIADANIE:**

Zupa mleczna z grysiem  
pieczywo pszenne z masłem, pasta z ryby, ser twarogowy, herbata.

### **II ŚNIADANIE:**

Bułka z wędliną, napój owocowy.

### **OBIAD:**

Barszcz z botwinką  
bitki wołowe duszone w pomidorach, ziemniaki z koperkiem, sałata zielona z jogurtem.

### **PODWIECZOREK:**

Krem z bananów i serka homogenizowanego.

### **KOLACJA:**

Budyń z kaszy krakowskiej z mięsem drobiowym i warzywami.

Opracowano na podstawie wiedzy własnej oraz w oparciu o:

*Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka.* H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL, Warszawa, 2016

*Dietoterapia.* D. Włodarek, E. Lange, L. Kozłowska, D. Głąbska, PZWL, Warszawa, 2014

*Dietetyka. Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu,* M. Jarosz, IŻŻ, Warszawa, 2017