



DIETA LEKKOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PAPKOWATA

ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ choroby jamy ustnej i przełyku
- ✓ utrudnione gryzienie i połykanie
- ✓ po niektórych zabiegach chirurgicznych

ZASADY DIETY

- ✓ produkty i potrawy podawane są formie papkowej, tak aby nie wymagały gryzienia
- ✓ wartość energetyczna oraz dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej, różnica polega na konsystencji podawanych potraw
- ✓ dobór odpowiednich technik kulinarnych (gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej lub żaroodpornym naczyniu)
- ✓ warzywa i owoce w postaci soków lub w postaci gotowanej, rozdrobnionej
- ✓ mięso w postaci gotowanej mielonej

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: zupa mleczna z kaszką manną, chleb pszenny, masło, pasta jajeczna

II śniadanie: kawa zbożowa, chleb pszenny, masło, pasta twarogowa

Obiad : zupa jarzynowa, ziemniaki puree, pulpety gotowane, gotowana, przetarta marchew

Podwieczorek: budyń

Kolacja: bułka pszenna moczona w mleku, serek homogenizowany



DIETA LEKKOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PAPKOWATA

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, mleko, soki warzywne i owocowe	kakao	napoje alkoholowe, płynna czekolada
PRODUKTY ZBOŻOWE	jasne, czerstwe pieczywo, drobne kasze np. manna, ryż, jasny makaron, rozmoczone biszkopty	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	świeże pieczywo żytnie, grube kasze np. gryczana, makaron pełnoziarnisty
DODATKI DO PIECZYWA	masło, serek homogenizowany, miód, dżem, pasty twarogowe, rybne, z wędlin	margaryna, tłusty twaróg, jaja na miękko	o stałej konsystencji, smalec, kaszanka, salceson, konserwy
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	jarzynowe i owocowe z dozwolonych produktów, przetarte, zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, czyste; sosy: pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe	kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	nieprzecierane, zawiesiste, z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	kasza manna, jęczmienna, ziemniaki puree, lane ciasto,	makaron nitki	grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
TŁUSZCZE	oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek), masło	margaryny miękkie, śmietana	ślonina, łój, smalec, margaryny twarde
MIĘSO, RYBY	gotowane i mielone mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz Mielone, chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa		surowe, o stałej konsystencji mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut
JAJA	w postaci pasty jajecznej, ścięte na parze, w formie omletów	gotowane na miękko	smażone
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	sery pleśniowe, sery topione
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree		smażone, chipsy, frytki
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	żadne		
OWOCE	dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i przecierane lub w postaci soków: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany	dojrzałe bez pestek, gotowane i przecierane lub w postaci soków: truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	owoce niedojrzałe, surowe, o stałej konsystencji, owoce suszone



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

w Mogilnie

DIETA LEKKOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PAPKOWATA

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
WARZYWA	gotowane i przecierane lub w postaci soków: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak		konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula
PRZYPRAWY	łagodne: sól, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek	majonez, chrzan	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp
DESERY	kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, soki owocowe, przeciery owocowe	domowe ciasta z niewielką ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy, alkoholu czekolada, batony, lody
CUKIER I SŁODYCZE	miód, dżemy bez pestek		chałwa, słodycze z dodatkiem kakao i orzechów

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Kościuszki 10, 88-300 Mogilno

tel. 52-315-23-03

www.spzoz-mogilno.pl