

Potrawy I Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko, kefir i jogurt 0,5 - 1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, mleczno-warzywne, wody niegazowane</i>	<i>mleko z zawartością 2% tłuszczu</i>	<i>napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, woda gazowana, pepsi, coca-cola</i>
PIECZYWO	<i>chleb pszenny jasny-czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki</i>	<i>pieczywo Drożdżowe - cukiernicze</i>	<i>chleb świeży, Żytni, razowy, graham-pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, Biszkopty</i>
DODATKI DO PIECZYWA	<i>chudy twaróg- (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód</i>	<i>masło, margaryny miękkie, parówki cielece, chude wędliny</i>	<i>tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser typu „Feta”, „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach</i>
ZUPY I SOSY	<i>rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka</i>	<i>chudy rosół z cielęciny</i>	<i>zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, z warzyw strączkowych ,z ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre - chrzanowy, musztardowy, śmietanowy</i>
DODATKI DO ZUP	<i>bułka, grzanki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach</i>	<i>groszek ptysiowy bez żółtek</i>	<i>kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja</i>
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<i>chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, sola, mintaj, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, potrawki, budynie, pulpety</i>	<i>wołowina, chudy schab, serca, ozorki, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie.</i>	<i>tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, kaczkę, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone</i>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<i>budynie z kasz: [jęczmiennej, manny, kukurydzianej], warzyw, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, makaron nitki bez żółtek</i>	<i>zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem</i>	<i>pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku</i>

Sheet1

TŁUSZCZE	//////////	oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina ,boczek, tój, margaryny twarde
WARZYWA	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki cukinia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, bardzo drobno starta surówka z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ZIEMNIAKI	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, Pieczone w całości	smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki
OWOCE	dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek(w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka - (pieczone, gotowane)	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane
DESERY	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciera owocowe c	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „vegeta”, „jarzynka”, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca