

Potrawy I Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, Wody niegazowane,</i>	<i>słaba herbata, Soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa</i>	<i>płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, maślanka Kwaśne przetwory mleczne,</i>
PIECZYWO	<i>pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, pieczywo drożdżowe</i>	<i>pieczywo cukiernicze</i>	<i>wszelkie pieczywo świeże, Razowe, żytnie, pieczywo chrupkie, pszenne razowe</i>
DODATKI DO PIECZYWA	<i>masło, twarożek, serek homogenizowany, jajecznica na parze, jaja na miękko, pasta z cielęciny, pasta z drobiu, pasty z ryb gotowanych</i>	<i>margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny drobiowe, szynka, polędwica, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy</i>	<i>tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, Sery typu „Feta”, dżemy, jaja na twardo</i>
ZUPY I SOSY	<i>rosół jarski, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupniki z dozwolonych kasz, zupy podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne; łagodne sosy np: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką</i>	<i>chudy rosół z cielęciny,</i>	<i>zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, zupy zaprawiane kwaśną śmietaną, zupy z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, musztardowy, chrzanowy grzybowy,</i>
DODATKI DO ZUP	<i>bułki, grzanki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe, ziemniaki puree</i>	<i>kluski francuskie, groszek ptyśiowy, ziemniaki w całości,</i>	<i>grube kasze, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo</i>
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<i>chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, okoń, szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budynie i potrawki</i>	<i>wołowina, chuda wieprzowina, kura, ozorki, płuca, serca ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne: leszcz, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie</i>	<i>tłuste gatunki - wieprzowina, dziczyzna, baranina, gęsi, tłuste ryby- węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, szprotki, potrawy marynowane, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb,</i>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<i>budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe</i>	<i>zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, kluski z ziemniaków i sera,</i>	<i>wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku</i>
TŁUSZCZE	<i>dodawane na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, itp., masło</i>	<i>margaryny miękkie - kubkowe, niezbyt kwaśna śmietana</i>	<i>smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana</i>

Sheet1

WARZYWA	warzywa młode soczyste: gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, potrawy gotowane, potrawy rozdrabniane lub przetarte, warzywa z wody, warzywa podprawiane masłem, warzywa oprószane mąką	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, pomidory bez skóry, sałata zielona, w okresie remisji choroby bardzo drobno starte surówki np.: z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, papryka, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, kukurydza, grzyby, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree,	Pieczone, gotowane w całości	smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki
OWOCE	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych , owoce jagodowe, winogrona, owoce cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane,
DESERY	przetarte galaretki kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, kompoty z dozwolonych owoców, desery mało słodzone	kremy	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, cynamon, wanilia, koper	melisa, jarzynka, sól	ostre: ocet, pieprz, ostra papryka, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, chrzan,