

DIETA PAPKOWATA

Przykład jadłospisu dla diety papkowej

I Śniadanie	zupa mleczna z kasza manną pieczywo pszenne rozmoczone w mleku pasta z szynki i masła – zmiksowana napój owocowy
II Śniadanie	herbata z mlekiem bułka rozmoczona z lanym ciastem
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem budyń z mięsa sos pomidorowy papka z ziemniaków puree szpinak
Podwieczorek	herbata z cytryną koktajl mleczno-owocowy
Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem papka z kaszy krakowskie twarogu i jabłka

UWAGI TECHNOLOGICZNE

Potrawy przyrządzone są metoda gotowania. Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie mniejszą wartość odżywczą. Potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi, np. Protifar, Nutrison Powder, lub dodatkowo Nutridrinki. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzone z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko świeżo ukwaszone, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem,	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, zbyt kwaśne przetwory z mleka
Pieczywo	pszenne - jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze, rozmoczone	chleb żytni, chleb razowy, nie rozmoczony, pieczywo chrupkie z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	masło, serek homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	margaryna miękka, tłusty pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystko o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „feta”, sery typu „fromage”
Zupy i sosy gorące	jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane zawiesiną z mąki i śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy czyste; sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowy, ze słodką śmietaną	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem lub zmiksowane	wszystkie nie przecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, tłuste, zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone	grostek ptysiowy rozmoczony, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak bez skóry, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawki z mięsem mielonym	wołowina, schab; ryby morskie: makreła, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii, lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, nierozdrobnione

Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto z sosem, kasze rozklejane	makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	zapiekanki z ziemniaków, mięs i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo
Tłuszcze	masło, olej sojowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydzany, oliwa z oliwek i inne bogate w WNKT i INKT	margaryny miękkie wymienionych olejów,	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraczki, gotowane w postaci puree, potrawy gotowane, rozdrabniane, z wody, przetarte, podprawiane zawiesinami, opruszone mąką, surowe soki, budynie z warzyw	kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane w postaci puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe – przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane, wszystkie w postaci przecierów, w postaci soków	wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	wszystkie w całości
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	czekolada, kakao, kremy	kompoty nie przetarte, cista, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka zielona, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, goździki, wanilia	sól, „jarzynka”, papryka słodka, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca