

Przykładowe jadłospisy

Przygotowane przez dr n. med. Ewę Kądalską z Kliniki i Polikliniki Geriatrii NIGRiR



JADŁOSPIS 1

Płeć: męczyzna, wiek 65 lat

Jadłospis obejmuje 1959 kcal, w tym:

I ŚNIADANIE

Wartość energetyczna: 496 kcal

- Omlet z warzywami (na łyżce oliwy z oliwek 18 g - 159 kcal, duszone: 1/4 cebuli 55 g - 17 kcal, plastry małego pomidora 130 g - 20 kcal i 1/2 papryki czerwonej 75 g - 21 kcal, przygotowany omlet z 3 ubitych białek 90 g - 45 kcal, zmieszanych z 1/2 szkl. mleka 0,5% tłuszczu – 199 ml -39 kcal i plaster startego żółtego sera 30 g - 50 kcal, posypany natką pietruszki 1/10 pęczka liści -1,4 kcal oraz 1/2 grejfruta 200 g - 72 kcal)
- 1 kromka ciemnego pieczywa – chleb żytni razowy 39 g -72 kcal
- Herbata gorzka 200 g (1 szklanka).

II Śniadanie

Wartość energetyczna: 265 kcal

- Sałata zielona z wędliną
(porwane listki sałaty 100 g -14 kcal z chudą wędliną drobiową – polędwica z indyka 40 g - 42 kcal)
- 2 kromki jasnego pieczywa - 129 kcal
- Sok grejfruta 200 ml – 80 kcal.

Obiad

Wartość energetyczna: 577 kcal

- Zupa pomidorowa 250 g - 155 kcal i ze śmietaną 12% 20g - 27 kcal
- oraz 100g ryżu gotowanego 1 porcja - 124 kcal
- Ryba z grilla (filet z dorsza (100g) 172 kcal balsamowany w 1,2 łyżki oliwy 79 kcal zmiksowanej z sokiem cytryny i szałwią, ryba jest upieczona na grillu, podawana jest sałatą zieloną 100 g - 14 kcal z łyżką jogurtu -10 g - 6 kcal)
- Woda mineralna niegazowana 200 g (1 szklanka)

Podwieczorek

Wartość energetyczna: 236 kcal

- Owoce z czekoladą: pokrojona gruszka 150 g - 81 kcal, skropiona sokiem cytryny z kiwi w plastrach 90 g - 50 kcal i 20 g gorzkiej czekolady - 105 kcal.

Kolacja

Wartość energetyczna: 385 kcal

- Jajeczna kanapka: 2 kromki pieczywa razowego – chleb żytni razowy 68 g 144 kcal posmarowane cienko majonezem domowym z olejem rzepakowym – 1 łyżka 18 g 129 kcal, w plasterkach 2 jajka na twardo 100 g - 110 kcal, posypane szczypiorkiem oraz ułożone na nich 20 g plasterki rzodkiewki 2 kcal
- Herbata gorzka 200g (1 szklanka).



JADŁOSPIS 2

Płeć: kobieta, wiek 70 lat, jadłospis

Jadłospis obejmuje 1895 kcal, w tym:

I Śniadanie

365 kcal

- Kasza manna na mleku (mleko 250 g, kasza manna 20 g) - 168 kcal
- Plastry banana 100 g - 95 kcal;
- Łyżka nasion słonecznika 14 g - 79 kcal
- Łyżeczka miodu płynnego 7 g - 23 kcal
- Herbata gorzka 200 g (1 szklanka).

II śniadanie

292 kcal

- Gruszka 150 g - 81 kcal,
- ½ op. serka homogenizowanego waniliowego 75 g - 120 kcal, otręby pszenne 10 g - 19 kcal,
- 1 kromka ciemnego pieczywa – chleb żytni razowy 39 g - 72 kcal

Obiad

575kcal

- Zupa: szczawiowa 250 g - 100 kcal, ze śmietaną 12% 20 g - 27 kcal, ziemniaki 50 g - 57 kcal
- Gulasz z ryżem (polędwica wołowa pieczona 100 g – 168kcal oraz dodane do niej ugotowa-

ne 2 pomidory 260 g - 40 kcal, z papryką zieloną 150 g - 27 kcal, posypane pieprzem i słodką papryką, 48 ryżu (suchego) al dente brązowego - 156 kcal

- Woda mineralna niegazowana 200 g (1 szklanka).

Podwieczorek

293 kcal

- Budyń czekoladowy - 40 g - 148 kcal, z łyżką pistacji 10 sztuk - 8 g, 47 kcal, i rodzynek 30 g - 83 kcal oraz płatki kukurydziane 4 g - 15 kcal

Kolacja

370 kcal

- Pizza ciasto gotowe średnica 25 cm, ułożone pieczarki, cebula 100 g - razem 293 kcal, kawałki papryki zielonej 50 g - 9 kcal, tuńczyk z wody 50 g - 48 kcal, 1 pomidor pokrojony 130 g - 20 kcal - z bazylią, zapiekamy w piekarniku,
- Herbata gorzka 200 g (1 szklanka).



JADŁOSPIS 3

Płeć: Kobieta, wiek 86 lat

Wartość energetyczna: 1871 kcal

I Śniadanie

390 kcal

- Zupa mleczna z kasza manną (mleko 250 g, kasza manna 20 g) 168 kcal
- Chuda wędlina drobiowa 40 g - 41 kcal, masło 5 g - 37 kcal, pieczywo chleb mieszany, słonecznikowy 40 g - 96 kcal, plastry pomidora 130 g - 20 kcal, truskawki - 100 g - 28 kcal
- Herbata gorzka 200 g (1 szklanka).

II śniadanie

300 kcal

- Paszтет pieczony z kurczaka 50 g - 107 kcal, masło 5 g - 37 kcal, pieczywo 40 g - 96 kcal, plastry ogórka 100 g - 13 kcal,
- kawa zbożowa 100 ml z mlekiem - 100 ml mleka - 47 kcal

Obiad

479 kcal

- Krupnik 250 g - 100 kcal (włoszczyzna 30 g, kasza jęczmienna 30 g, natka pietruszki, koper), z ziemniakami – 1 szt. - 77 kcal
- oraz pierogi z mięsem 4 szt. - 160 kcal (wołowina 100 g, mąka 20 g, jajko 10 g, masło 10 g),
- sałata zielona - 100 g - 14 kcal, z łyżką jogurtu 10 g - 6 kcal
- kompot z truskawek -102 kcal, cukier 5 g - 20 kcal

Podwieczorek

334 kcal

- Jabłko pieczone 150 g -140 kcal
- pieczywo 40 g - 96 kcal
- masło, 10 g - 74 kcal, miód 1 łyżeczka - 7 g - 24 kcal

Kolacja

368 kcal

- Twarożek 150 g (ser twarogowy chudy - 149 kcal) ze szczypiorkiem, z rzodkiewką - 40 g plasterki rzodkiewki - 5 kcal
- masło 10 g - 74 kcal, pieczywo 40 g - 96 kcal,
- bawarka (herbata 150 ml, 50 ml mleka - 24 kcal, cukier 5 g - 20 kcal)