

# Zdrowe odżywianie w starszym wieku

\* Rola odżywiania w rozwoju i zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym oraz cukrzycy



**Odżywianie** – zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze w celu zaspokojenia potrzeb fizjologicznych organizmu (WHO).

**Zdrowe odżywianie** – dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych: płyny, mikro i makroelementy, wystarczającą ilość kalorii oraz pomaga utrzymać i poprawić status zdrowotny (WHO).

## Zasady odżywiania:

Musimy jeść: 1. Regularnie 2. Różne produkty spożywcze 3. Zbilansowane odżywczo posiłki 4. Z umiarem 5. Mniej soli i cukru 6. Tłuszcze muszą być sprzyjające zachowaniu zdrowia 7. Powinna być większa zawartość błonnika pokarmowego 8. Potrawy muszą być zbilansowane, wolne od czynników rakotwórczych, należy uwzględnić sezonowość 9. Więcej żywności roślinnej 10. Musimy pić wodę.

## Składniki odżywcze dzielą się na dwa rodzaje:

Głównymi składnikami odżywczymi są węglowodany, białka, tłuszcze.

Dodatkowe składniki odżywcze - minerały, witaminy i woda.

**Węglowodany** – to główne źródło energii organizmu.

Jeśli ilość energii otrzymanej z pożywienia jest większa niż ilość zużywanej energii, istnieje ryzyko otyłości. 1 gram węglowodanów uwalnia 4 kcal. Na podstawie swej struktury węglowodany dzielą się na: monosacharydy, disacharydy, polisacharydy. Organizm może bezpośrednio przyswoić tylko glukozę i fruktozę, które są obecne w sokach roślinnych i niektórych owocach. Większość innych węglowodanów musi najpierw być rozłożone na monosacharydy, a monosacharydy – zostać przekształcone w glukozę. Bardziej złożone węglowodany rozpadają się na glukozę, która jest wchłaniana do krwi. Poziom glukozy we krwi jest zawsze stały (0,10-0,12%). Jej ilość jest regulowana przez system insuliny i glukagonu. Nadmiar glukozy we krwi jest przekształcany w skrobię – glikogen, który gromadzi się w wątrobie i w mięśniach. Gdy jest niewystarczająco glukozy, jest ona rozkładana z glikogenu. Niedobór insuliny może powodować cukrzycę.

Do węglowodanów należy także błonnik pokarmowy, którego organizm potrzebuje - 20-35 g dziennie.

Enzymy trawienne nie rozkładają błonnika pokarmowego, jednak jest on nieco rozkładany w jelicie grubym.

**Białka** składają się z 20 aminokwasów.

Białka wchodzą w zawartość komórek i tkanek, są one wykorzystywane do tworzenia szkieletu komórek i tkanek, regulowania normalnego funkcjonowania organizmu, zwalczania infekcji i przeprowadzenia złożonych reakcji chemicznych. 1 gram białek uwalnia 4 kcal.

## Funkcje białek:

- **Funkcja strukturalna.** Kolagen jest materiałem międzykomórkowym tkanki łącznej. Białko jest składnikiem ścięgien i chrząstek. Keratyna jest podstawą skóry, paznokci, włosów.
- **Funkcja ochronna.** Białko krwi fibrynogen bierze udział w procesie krzepnięcia krwi i chroni organizm przed utratą krwi. Gdy do organizmu dostają się substancje obce, tworzone są specjalne białka immunologiczne – przeciwciała, które te substancje neutralizują.
- **Funkcja przenoszenia substancji.** Białko hemoglobina transportuje tlen we krwi.
- **Funkcja katalityczna.** W komórkach przebieg reakcji chemicznych jest przyspieszany przez katalizatory białkowe, zwane enzymami.

- **Funkcja ostrzegawcza.** Zewnętrzna błona komórkowa zawiera cząsteczki białka, które mogą zmieniać swoją strukturę w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne (temperatura, pH, światło).

W zależności od funkcji białek, potrzebne są one do tworzenia i regeneracji kości, mięśni, tkanek łącznych.

Białko jest ważną częścią odżywiania. Zaleca się jeść 0,8 g białka na kilogram masy ciała dziennie. Jeśli dana osoba waży 80 kg, zaleca się spożywanie 64 gramów białka dziennie. Białka zawierają produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Nadmierne spożycie białka jest szkodliwe dla organizmu, ponieważ zwiększa się ryzyko alergii, utrudnia się czynność wątroby i nerek, a w stawach mogą gromadzić się sole. Jeśli organizm nie otrzymuje wystarczającej ilości białek, zmniejsza się odporność na choroby zakaźne.

**Tłuszcze** są trudno rozpuszczalne w wodzie, ale dobrze rozpuszczają się w rozpuszczalnikach organicznych. Około 90 proc. tłuszczów w żywności – to trójglicerydy. Innymi rodzajami tłuszczów są cholesterol, fosfolipidy, sterole i karotenoidy.

#### **Funkcje tłuszczów:**

- Źródło energii - 1 gram tłuszczu uwalnia 9 kcal.
- Tłuszcz dostarcza organizmowi niezbędnych kwasów tłuszczowych.
- Tłuszcze są nosicielami rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K.
- Tłuszcze poprawiają smak i wygląd jedzenia.
- Niektóre rodzaje tłuszczu są ważne dla produkcji hormonów steroidowych.
- Cholesterol jest niezbędny do produkcji kwasów żółciowych, które trawią tłuszcze.

#### **Kwasy tłuszczowe:**

**Nasycone kwasy tłuszczowe** – posiadają wysoką temperaturę topnienia, dlatego w temperaturze pokojowej utrzymują stałą konsystencję. Nasycone kwasy tłuszczowe są pozyskiwane z żywności pochodzenia zwierzęcego, w olejach roślinnych (tłuszczach) dominują nienasycone kwasy tłuszczowe, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego. Niektóre produkowane przemysłowo margaryny i mieszanki do smarowania zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych.

**Jednonienasycone kwasy tłuszczowe** – w temperaturze pokojowej są w postaci płynnej. Olej z oliwek i rzepakowy są najlepszym źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**Wielonienasycone kwasy tłuszczowe** w temperaturze pokojowej są w postaci płynnej. Są łatwo utleniane w produktach spożywczych i w ciele, biorą udział w procesie metabolizmu cholesterolu i wchodzi w skład fosfolipidów w błonach

komórkowych. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe dzielą się na omega 3 (alfa linolenowy - występuje w olejach z siemienia lnianego, nasion dyni, orzechów włoskich, oleju rzepakowym i sojowym oraz w zielonych warzywach liściastych), eikozapantan, dokosaheksan - znajduje się w tłuszczach z ryb morskich i oleju z wodorostów morskich) oraz omega 6 (linolowy, gamma linolenu, arachidon - ich pochodnych jest w tłuszczu mlecznym, szczególnie w lecie, ponieważ w ciele zwierząt są one wytwarzane z kwasu linolowego otrzymywanego z paszy. Kwas linolowy obficie występuje w olejach, zwłaszcza w oleju słonecznikowym). Kwasy tłuszczowe omega 3 aktywnie biorą udział w metabolizmie komórkowym, w regulacji cholesterolu w organizmie ludzkim: zmniejszają ilość cholesterolu lipoproteiny o niskiej gęstości (tzw. złego cholesterolu) w organizmie, a także prawdopodobieństwo chorób serca. Zalecany optymalny stosunek kwasów tłuszczowych omega-6: omega-3 wynosi 5: 1, niewłaściwy stosunek Omega-3 do Omega-6 jest nawet niebezpieczny dla zdrowia.

**Kwasy transizomeryczne** występują w małych ilościach w naturalnych tłuszczach, żołądkach krów i owiec, baraninie, wołowinie, mleku i serze.

Najważniejszym źródłem kwasów transizomerycznych są uwodornione mieszaniny tłuszczowe, margaryny. Podczas procesu podgrzewania oleju roślinnego, nienasycone kwasy nasycają się, a ciekłe tłuszcze stają się utwardzonymi. Uwodornione tłuszcze spożywcze mają wiele zalet. Są tańsze, psują się wolniej niż tłuszcze zwierzęce, są bardziej odporne na utlenianie i wysokie temperatury. Podczas uwodornienia powstające kwasy transizomeryczne, które są związane ze wzrostem koncentracji cholesterolu i obniżeniem poziomu cholesterolu HDL, co zwiększa ryzyko powstania chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, cukrzycy, a duże ich ilości mogą być rakotwórcze.

Nie tłuszcze są złem, a ich spożywanie w nadmiernych ilościach. Mieszkańcowi Litwy zaleca się spożywać dziennie 10–20% białek, 45–60% węglowodanów, 25–35% tłuszczów.

**Witaminy i minerały.** Ludzie potrzebują 13 różnych witamin. Nie mogą one być wytwarzane (syntetyzowane) przez sam organizm, więc należy je uzyskać wraz z żywnością. Chociaż te związki są często wystarczające w bardzo małych



ilościach, są niezbędne dla organizmu, wiele istotnych reakcji nie byłoby możliwych bez pomocy witamin. Jedne z najważniejszych witamin to witaminy A, C, D, E i K, B: tiamina (B1), ryboflawina (B2), kwas pantotenowy (B5), pirydoksyna (B6), kobalamina (B12) i kwas foliowy (B9).

### **Substancje mineralne.**

Minerały – to niezbędne składniki odżywcze, które stanowią około 5% naszej całkowitej masy ciała.

Minerały wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz są składnikiem zębów, kości, tkanek, mięśni, krwi i komórek nerwowych. Minerały działają jak katalizator (zwiększają szybkość reakcji chemicznych), ponieważ przenoszą informację przez układ nerwowy, układ trawienny, uczestniczą w metabolizmie i pomagają w przyswajaniu składników odżywczych. Witaminy nie mogą zostać wchłonięte bez określonego minerału, na przykład do przyswojenia witaminy C potrzebny jest wapień, witaminy A – cynk, witaminy B – magnez, witaminy E – selen.

**Dieta dla osób starszych** – to dieta oparta na zasadach odżywiania sprzyjającego zdrowiu, która zaspokaja potrzeby żywieniowe i energetyczne osób w wieku powyżej 65 lat. W diecie jest zwiększona ilość białek i obniżona ilość tłuszczu, konsystencja żywności jest dostosowywana w zależności od potrzeb.



W wieku starszym zmieniają się procesy metaboliczne, fizjologiczne i biochemiczne człowieka. Zmiany te wpływają na wymagania żywieniowe i przyswajanie substancji odżywczych oraz wpływają na stan odżywiania. Obserwuje się zmniejszenie beztłuszczowej masy ciała i wzrost tkanki tłuszczowej. Wraz ze spadkiem masy mięśniowej maleje zapotrzebowanie na energię. Wraz z osłabiającym poczuciem pragnienia, zwiększa się ryzyko odwodnienia i hipernatremii. Pogarsza się poczucie smaku, zapachu, wzroku, brak zadowolenia z jedzenia. Zmieniony stan zębów i dziąseł zmienia zdolność żucia. Wraz ze zmniejszeniem się sekrecji żołądkowej i przewodu pokarmowego zmienia się trawienie i wchłanianie składników odżywczych, spowalnia się ruchliwość

przewodu pokarmowego. Zmiany w nerkach i wątrobie zmieniają funkcje tych narządów, zmienia się metabolizm i spowalniają się procesy eliminacji produktów przemiany materii. Jakość diety odgrywa ważną rolę w zapobieganiu przewlekłym chorobom, które są związane ze starzeniem się. W tej diecie konieczne jest zapewnienie wystarczającej ilości pełnowartościowych białek, w diecie należy również wybierać produkty bogate w żelazo, witaminy z grupy B, przeciwutleniacze, witaminę D, wapń.

### **Wartość odżywcza i energetyczna diety**

Białka 20% (90 g)

Tłuszcze 30% (60 g)

Węglowodany 50% (225 g)

Błonnik pokarmowy 25–35 g

Wartość energetyczna 25 kcal / na kilogram idealnej masy ciała (1800 kcal).

Sól 5 g

Płyny 1 ml/1 kcal (1,8 l dziennie)

Reżim posiłków: ≥ 4 dziennie



**Do diety powinny być włączone produkty bogate w żelazo,**

**Produkty żywnościowe bogate w (3-6 mg/100 g) żelazo hemowe:**

- Gotowana wołowina;
- Gotowane mięso indycze;

**Produkty żywnościowe zawierające średnią ilość (1-3 mg/100 g) żelaza hemowego:**

- Kurczak;
- Halibut, czarny dorsz, okoń, łosoś.
- Wieprzowina;
- Cielęcina;

**Produkty żywnościowe zawierające bardzo dużą ilość (> 6 mg mg/100 g) żelaza niehemowego:**

- Zboża wzbogacone w żelazo;
- Tofu, soja;
- Biała fasola;
- Nasiona dyni, sezamu, siemienia lniane, mak, nasiona słonecznika, pistacje;
- Otręby pszenne;

**Produkty żywnościowe zawierające dużo (3-6mg/100g) żelazo niehemowego:**

- Fasola półksiężycowata, czerwona fasola, groch dzielony, ciecierzycza;
- Suszone morele, figi;
- Orzechy włoskie;
- Żyto;
- Brokuły;
- Płatki owsiane;

**Produkty żywnościowe zawierające średnią ilość (1-3 mg/100 g) żelaza niehemowego:**

- Orzeszki ziemne, orzechy Pekan, migdały, orzechy nerkowca;
- Rodzynki, suszone śliwki;
- Zielona papryka;
- Kasza gryczana, kasza jęczmienna;
- Ryż;

**Do diety powinny być włączone produkty bogate witaminę D:**

Ilość witaminy D w niektórych produktach żywnościowych

Nazwa produktu spożywczego	Zawartość witaminy D µg/100g
Pstrąg tęczowy	13,6
Śledź (tłusty)	12
Sardynki	12
Łosoś	12
Karp	5
Tuńczyk	4,5
Żółtka jaj	4
Makreła	2
Wątroba wieprzowa	1,5
Masło	1
Szczupak	0,9
Sandacz	0,7
różnorodne mięso	0,7

**Do diety należy włączyć produkty, które są bogate w przeciwutleniacze (bioflawonoidy, fitozwiązki, witaminę C, witaminę A (i karotenoidy), witaminę E, selen)**

Warzywa	Grzyby	Owoce	Orzechy, oleje	Zboża	Inne
Ciecierzycza	Prawdziwe	Morele	oliwa extra	Owies	Herbata
Brokuły		Aktinidia, kiwi	virgin	Komosa	ziołowa
Kapusta brukselska	Borowiki	Ananasy	z oliwek	ryżowa	Bazylija
Buraki		Pomarańcze	Migdały	Gryka	Czosnek
Kiełki		Malina	Pistacje	Kiełki	Tymianek
Szpinak		Awokado	Olej drzewa	pszenicy	Imbir
Rokietta		Truskawki	orzechowego	Kasza	Rozmaryn
Buraki liściowe		Cytryny	Nasiona sezam	pszeniczna	Majeranek i
Kapusta pastewna		Figi		a	lebidka
Soczewica		Jeżyna		bulgur	Pietruszka
Dynie		Granaty		Pszenica	
Marchew		Grejpfruty		zwyczajna	
Kabaczek		Gruszki		Ryż	
Koper włoski		Mandarynki		brązowy	
Rukiew wodna		Mango		Proso	
Portulaka pospolita		Banany		Orkisz	
Pomidory		Borówki czarne		Chleb pełnoziarnisty	
Gorzycza sarepska		Papaje		Makarony pełnoziarniste	
Cykoria (sałata)		Owoce męzennicy			
Sałata Szparagi		Brzoskwinie i nektarynki			
Cebula		Melony			
Jednoletnia papryka słodka		kantalupa			
Zielona fasola i fasolka		Persymona japońska			
		Słodkie kinkany			
		Śliwki			
		Żurawiny			
		Jagody bzu czarnego			
		Borówki			
		Czereśnie			
		Wiśnie			

## Do diety powinny być włączone produkty bogate w wapń

Pochodzenia zwierzęcego	Pochodzenia roślinnego
Mleko	Mleko sojowe
Sery twarde i miękkie	Tofu
Jogurt	Mak
Jogurt grecki	Ziarna sezamu
Twaróg	Nasiona Chia (nasiona szalwii hiszpańskiej)
Kefir, maślanka	Seler
Białko serwatkowe	Jarmuż
Sardynki	Ciemnozielona zielenina
Łosoś	Fasola
	Soczewica
	Rabarbar
	Figi

1. Używane źródło:

<http://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/DIETOS%20IR%20J%C5%B2%20APIB%C5%A4DINIMAS2020%2006%2010.pdf>

2. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia Republiki Litewskiej.

## Zalecane menu

### Dzień I:

#### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kasza z pięciu płatków zbożowych z marchewką i cebulą	300
Bułka żytnia pełnoziarnista z pastą twarogową (22%) i ogórki	70(30/20/20)
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Pomarańcza (lub inny niesłodki owoc)	1 szt.

#### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Twaróg (9%) z ziołami	100
Chrupiący chleb żytni	20

Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
---	-----

### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Gęsta zupa z pomidorów i soczewicy	250
Schab pieczony w piekarniku z warzywami (marchew, cukinia, por) i nadzieniem serowym	100
Gotowany brązowy ryż	150
Surówka z kapusty głowiastej z porem, jabłkami, z oliwą extra virgin	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Woda z cytryną	200

### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Sałatka z pomidorów i ogórków z kaszą perlową	150
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Naturalny sok pomidorowy (bez soli)	250

### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Pieczeń gryczana z marchewką, papryką i selerem oraz jogurtem greckim (2%)	250/40
Pieczone warzywa korzeniowe ze ziarnami słonecznika	100
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

### Dzień II:

#### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kasza jęczmienna zapiekana z twarogiem (9%), kwaśna śmietana jogurtowa	200/40
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Niesłodka gruszka (lub inny sezonowy niesłodki owoc)	1 szt.

#### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
-------------	---------------

Sałatka z białej rzodkwi i marchewki z oliwą extra virgin	180
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Zupa krem z czerwonej papryki	250
Duszone gołąbie z mięsem z uda kurczaka i nadzieniem z kaszy gryczanej nieprażonej	200
Sałatka z kapustą pekińską, pora i pomidora z oliwą extra virgin	150
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Woda z kiwi i jeżynami	200
Pieczone plasterki jabłka	110

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Chrupiący chleb żytni	40
Naturalny sok jabłkowy	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Placki orkiszowe pełnoziarniste z cukinią	260
Maślanka kiszona (0,3%)	250

#### Dzień III:

##### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kasza kukurydziana z cukinią i jabłkami	300
Chleb żytni pełnoziarnisty z masłem (82%) i fermentowany (45%) ser	50(26/4/20)
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Jabłko (lub inny niesłodki owoc)	1 szt.

##### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
-------------	---------------

Bułeczki z tortilli pełnoziarnistej z marchewką, szpinakiem i serek śmietankowy (4%)	130
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Grochówka z ziemniakami i marchewką	250
W piekarniku pieczone kluski wołowe	100
Gotowane ziemniaki	80
Surówka z marchwi i kapusty z oliwą extra virgin	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Woda z ogórkami, bazylią i żurawiną	200

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Zapiekanka gryczana z twarogiem (0,5%)	120
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Gulasz z zielonego groszku z warzywami i komosa ryżowa	320
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Dzień IV:

##### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Omlet zapiekany w piekarniku ze szpinakiem i kukurydzą konserwowaną	170
Kukurydza konserwowana	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

##### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
-------------	---------------

Pieczone plasterki jabłka	180
Chrupki (kukurydza, pszenica, gryka)	20
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Zupa z kiszanej kapusty	250
Duszony kurczak z zieloną fasolką i marchewką	120(58/62)
Kasza gryczana z oliwą extra virgin	150
Salatka z sałaty, pomidorów i ogórka z cebulą i oliwą extra virgin	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Woda z liśćmi mięty	200
Niesłodka gruszka (lub inny sezonowy niesłodki owoc)	1 szt.

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Bułka z pełnoziarnistej tortilli z solonym łososiem, sałatą lodową, ogórkiem i twarogiem (22%)	120
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kasza jęczmienna z marchewką i cebulą	320
Kefir (2,5%)	250

#### Dzień V:

##### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Owsianka pełnoziarnista z jabłkami i cynamonem	300
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Pomarańcza (lub inny niesłodki owoc)	1 szt.

##### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
-------------	---------------

Okruchy zbożowe z twarogiem (0,5%) i pastą z awokado	90(20/70)
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Zupa fasolowa z marchewką	250
Ryba pieczona w piekarniku (dorsz) z otrębami	100
Duszone warzywa (kalafior, szparagi, marchewka, ziemniaki)	200
Chleb żytni pełnoziarnisty	40
Woda z melonami i liśćmi bazylii	200

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kanapka z pełnoziarnistego chleba żytniego z sałatką lodową, masłem (82%) i pomidorem	110(40/20 /12/38)
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Pizza orkiszowa pełnoziarnista z pomidorami	200
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Dzień VI:

##### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Placki orkiszowe i kukurydziane pełnoziarniste z twarogiem (9%)	200
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Jabłko (lub inny niesłodki owoc)	1 szt.

##### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
-------------	---------------

Sałatka (sałata lodowa, ogórki, pomidory) z gotowanymi jajkami i tuńczykiem konserwowanym	170
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Naturalny sok pomidorowy (bez soli)	250

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Zupa krem z kukurydzy konserwowanej	250
W piekarniku pieczone kotlety z indyka z papryką i cukinią	100
Kasza jęczmienna	150
Surówka ze świeżej kapusty z ostrą papryką i sokiem z limonki	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	50
Woda z owocami lub jagodami	200
Pieczone plasterki jabłka	110

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Babeczki z dyni i mąki gryczanej	100
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Papryka pieczona w piekarniku z nadzieniem basmati ryżu, warzywami i serem fermentowanym (45%)	220
Tortilla pełnoziarnista z marchewką, sałatą i serkiem kremowym (4%)	140
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

### Dzień VII:

#### Śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Kasza gryczana z mlekiem (2,5%)	300
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200
Niesłodka gruszka (lub inny sezonowy niesłodki owoc)	1 szt.

#### Drugie śniadanie

Nazwa dania	Wydajność (g)
Sałatka z buraków z fasolą, marchewką i ogórkami kiszonymi	160
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Obiad

Nazwa dania	Wydajność (g)
Gęsta zupa ogórkowa z ziemniakami, krupą perłową i marchewką	250
Gulasz wołowy z dynią	120
Gotowane ziemniaki	80
Świeża sałatka ogórkowa z cebulą i koperkiem	100
Chleb żytni pełnoziarnisty	30
Woda z pomarańczami	200

#### Podwieczorek

Nazwa dania	Wydajność (g)
Bochenek pełnoziarnisty / kanapka z chleba z twaróg do smarowania (22%) i ogórkami kiszonymi	120
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

#### Kolacja

Nazwa dania	Wydajność (g)
Pieczeń z kapusty, kwaśna śmietana jogurtowa	230/50
Chleb żytni pełnoziarnisty z masłem (82%) i pomidorem	40(20/5/13)
Herbata niesłodzona (czarna, rumianek, tymianek, mięta, melisa, koper włoski, dzika róża, kminek)	200

## Przepisy

### Gęsta zupa z pomidorów i soczewicy

Pomidory z puszki we własnym soku (bez skórki) - 450 g, soczewki czerwone - 40 g, niewielkie jabłka - 1 szt., łodygi selera - 1 szt., marchew - 1 szt., niewielka cebula - 0,5 szt., olej - 21,72 g, sos pomidorowy - 30 g, mielony czarny pieprz - 3 g, liście laurowe - 2 g, sól jodowana - 1 g, bulion warzywny - 50 g.



## Opis

Namoczcie soczewicę w wodzie przez 3-4 godziny, następnie opłuczcie, zalejcie zimną wodą i gotujcie przez 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka.

Cebulę pokrójcie w kostkę, seler pokrójcie w kostkę, marchewkę zetrzyjcie na tarce. Na rozgrzanej patelni z olejem podsmażcie pokrojoną cebulę przez 2-3 minuty, następnie dodajcie marchewkę i smaźcie przez kolejne 3 minuty. Dodaj pieczone warzywa, pomidory we własnym soku, sos pomidorowy, pieprz, sól i gotuj przez 8-10 minut. 5-8 min. do końca gotowania zupy dodajcie pokrojone w kostkę jabłka.

## Owsianka pełnoziarnista z jabłkami i cynamonem

Płatki owsiane pełnoziarniste - 324 g, masło 82% - 30 g, niewielkie jabłka - 2 szt., cynamon 6 g, sól jodowana 1,2 g, woda - 360 g, mleko - 360 g,

## Opis

Delikatnie dodajcie płatki owsiane do wrzącej, osolonej mieszanki wody i mleka, mieszając i gotujcie przez 3-4 minuty, aż płatki zmiękną i wchłoną cały płyn. Jabłka obierzcie, zetrzyjcie i wymieszajcie z kaszą. Po ugotowaniu dodajcie masło i cynamon, przykryjcie rondelk i odstawcie na 8-10 minut, aby płatki puchły.

## Placki orkiszowe pełnoziarniste z cukinią

Zielona cukinia - 713,2 g, mąka orkiszowa pełnoziarnista - 312 g, jajka - 2 szt., woda - 52 g, mielony czarny pieprz - 3,12, sól jodowana - 1,04 g, olej - 32 g.

## Opis

Dodajcie mąkę, sól, jajka do połowy określonej ilości wody i mieszajcie do uzyskania jednolitej konsystencji ciasta i wlejcie pozostałą ilość wody. Cukinię obierzcie (jeśli młoda, nie trzeba obierać), zetrzyjcie przez tarkę do buraków, posólcie, po 15 minut odlejcie sok i



wymieszajcie z ciastem. Na patelnię wlejcie olej, podgrzejcie i piec naleśniki z obu stron przez 2-4 minuty, aż utworzy się żółta miękka skórka.

## W piekarniku pieczone kotlety z indyka z papryką i cukinią

Schłodzony filet z indyka - 612 g, Zielona cukinia - 316,5 g, czerwona papryka - 126 g, niewielka cebula - 1 szt., jajko - 1 szt., czosnek - 6,5 g, suszone oregano - 3 g, mielony czarny pieprz - 2 g, sól jodowana - 1 g.



## Opis

Zmiel indyka. Zetrzyjcie cukinię dużą tarką, pokrójcie paprykę w małą kostkę, drobno posiekajcie cebulę i czosnek. Mięso mielone wymieszajcie z posiekanymi warzywami, jajkami, przyprawami, pieprzem i solą. Uformujcie okrągłe półfabrykaty i włóżcie do formy wyłożonej papierem do pieczenia, piec w piekarniku nagrzanym do 180o C przez 25-30 minut, aż ładnie się zarumienią.

## Babeczki z dyni i mąki gryczanej

Dynie - 250 g, mąka gryczana - 140 g, jajka - 1 szt., maliny (świeże lub schłodzone) - 24 g, olej - 12 g, proszek do pieczenia - 4 g, cynamon - 0.8 g, kurkuma - 0.8 g, ziarenka sezamu - 8 g.

## Opis

Zmiażdż dynię tarką. Oddzielcie białko od żółtka i ubijajcie do uzyskania sztywnej pianki. Wymieszajcie przecier z dyni z żółtkami jaj. Mąkę gryczaną wymieszajcie z proszkiem do pieczenia, cynamonem i kurkumą. Wymieszajcie masę dyni na jednorodną masę z masą produktów sypkich i dodaj olej. Ostrożnie wymieszajcie powstałą masę z ubitymi białkami jaj. Papierowe spódniczki wkładajcie do puszek po babeczkach, jeśli używacie silikonowych puszek, nic nie jest potrzebne. Masę półproduktu wsypać do przygotowanych foremek i wcisnąć jagodę do środka. Posyp sezamem. Piec w piekarniku w temperaturze 180 ° C przez 40 minut.

## Ciasto maślane z rabarbarem

Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 125 g, lekka mąka orkiszowa – 125 g, jajka – 5 szt., masło – 125 g, cukier nierafinowany – 175 g, proszek do pieczenia – 2 małe łyżki, rabarbar – 525 g, ekstrakt waniliowy – 1 g, płatki migdałowe (do posypania) – 13 g.

### Opis

Ubijcie masło z cukrem, dodajcie jajka, ekstrakt waniliowy i dobrze ubijcie. Wymieszajcie proszek do pieczenia z mąką i połączcie obie masy w jedną. Masa w swojej konsystencji powinna być zbliżona do śmietany. Następnie do masy dodajcie posiekany rabarbar i wymieszajcie. Ciasto przełóżcie do naczynia do pieczenia i posypcie płatkami migdałów. Pieczcie w 180°C przez 30-40 minut.

## Ciasteczka maślane pełnoziarniste

Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 300 g, mąka orkiszowa lekka – 300 g, jajka – 2 szt., masło – 240 g, cukier nierafinowany – 90 g, proszek do pieczenia – 10 g

### Opis

Do miski dodajcie mąkę, cukier, pokrojone masło, jajka i proszek do pieczenia. Mieszajcie do uzyskania jednolitej masy przez 5-10 minut. Weźcie 1 łyżkę masy i skróćcie z niej małą kulkę (około 3 cm średnicy). Ułóżcie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i dociśnijcie widelcem, aby uzyskać płaskie, okrągłe ciastko. Zróbcie to samo z pozostałym ciastem. Piec przez 20 minut w temperaturze 180°C lub do uzyskania złotej skórki.



**Interreg**  
**Lietuva-Polska**



EUROPOS SAJUNGA

Europos Regioninės Plėtros Fondas

## Projekt „Współpraca na rzecz Wzmocnienia Transgranicznego Systemu Ochrony Zdrowia” (Nr. LT-PL-3R-220)

Od kwietnia 2019 roku Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Długoterminowej w Augustowie wraz z Centrum Trainingowym „Dainava” z Druskiennik realizuje projekt pn. „Współpraca na rzecz Wzmocnienia Transgranicznego Systemu Ochrony Zdrowia”, Nr LT-PL-3R-220. Szacowana całkowita wartość wydatków SPZZOD w Augustowie wynosi 2 234 560,00 złotych. 85% wydatków zostanie zrefundowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Litwa - Polska 2014 - 2020.

Celem projektu jest zwiększenie transgranicznej współpracy pomiędzy instytucjami w celu opracowania zintegrowanych i wysokiej jakości usług publicznych w obszarze Programu. Realizacja projektu pozwoli na polepszenie warunków leczenia pacjentów w obu placówkach oraz zwiększenie dostępu do opieki zdrowotnej w regionie. Dzięki dofinansowaniu w ramach Programu Interreg V-A Litwa - Polska Hospicjum w Augustowie zakupi nowy sprzęt medyczny, rehabilitacyjny oraz wyposażenie sal pacjentów. Zostaną wybudowane wewnętrzne drogi dojazdowe, ciągi piesze. Zagospodarowane zostaną tereny zielone. Zostaną wykonane roboty elektryczne związane z oświetleniem terenu oraz zewnętrzną instalacją kanalizacyjną. Przedsięwzięcie będzie też doskonałą okazją do wymiany doświadczeń pomiędzy pracownikami partnerów projektu, a pracownicy obu instytucji skorzystają ze szkoleń dostosowanych do ich potrzeb.

## Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Długoterminowej w Augustowie

