

# Propozycje dań dla pacjentów w trakcie radioterapii

## ŚNIADANIE

### **Kanapki z puszystą pastą jajeczną**

- 3 porcje pasty (*dokładny przepis poniżej*)
- 3 kromki chleba pszennego
- 1 łyżeczka drobno posiekanej natki pietruszki

---

Wartość odżywcza  
gotowych kanapek:

Energia: 513 kcal

Białko: 23,7 g

Tłuszcze: 17,1 g

Węglowodany: 67,3 g

---

### Składniki na około 6 porcji pasty:

- 2 jajka ugotowane na twardo
- ½ słoika ciecierzycy konserwowej (200 g po odsączeniu)
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka oregano

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować na pastę. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodać trochę wody z ciecierzycy.

### Wskazówki:

*Oregano można zamienić na inne ulubione zioła – suszone lub świeże.*

*Gotową pastę można przechowywać 2-3 dni w szklanym słoiku w lodówce.*

*W przypadku problemów z połykaniem można usunąć skórkę chleba i zjeść sam miększ z pastą – w takim przypadku należy zwiększyć ilość kawałków chleba.*

## II ŚNIADANIE

### Kremowy koktajl z owocami

#### Składniki:

- 100 g mrożonych truskawek
- ½ banana
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 50 g twarogu półtłustego
- ½ szklanki maślanki

#### Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby można dodać wodę, aby uzyskać bardziej płynną konsystencję.

#### Wskazówki:

*Truskawki można zamienić na inne dobrze tolerowane owoce.  
W sezonie można wykorzystać świeże owoce.*

---

Wartość odżywcza:

Energia: 253 kcal

Białko: 16,3 g

Tłuszcze: 7,2 g

Węglowodany: 33,6 g

---

## OBIAD

### Zupa krem na bulionie

#### Składniki na 4 porcje:

- 1 litr bulionu\*
- 4 szt. ziemniaków
- 2 szt. marchewki
- 1 szt. korzenia pietruszki
- 1/4 szt. selera korzeniowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek

---

Wartość odżywcza 1 porcji:

Energia: 212 kcal

Białko: 17,8 g

Tłuszcze: 7 g

Węglowodany: 20,8 g

---

- 200 g filetu z piersi indyka lub kurczaka
- 4 łyżki jogurtu greckiego

### Przygotowanie:

Oczyszczone, obrane i pokrojone na większe kawałki warzywa oraz mięso zalać bulionem i ugotować do miękkości. Całość zmiksować do uzyskania kremu o gładkiej konsystencji, na koniec wymieszać z oliwą z oliwek. Każdą porcję podawać z łyżką jogurtu i opcjonalnie z drobno posiekaną ulubioną zieleniną (np. koperek, tymianek).

*\*Bulion może być ugotowany na mięsie drobiowym, wołowym lub cielęcym. Powinien być ugotowany na włoszczyźnie bez dodatku pora i cebuli, chyba że pacjent dobrze je toleruje. Przyprawy można dodać zgodnie z własnymi preferencjami, ale nie należy dodawać kupnych kostek rosółowych, maggi ani gotowych mieszanek typu vegeta.*

### **Pulpeciki rybne na zielonym puree**

#### Składniki na około 8 pulpecików:

- 400 g filetów z dorsza
- 1 jajko
- 1 szt. marchewki
- 5 łyżek kaszy manny
- 1 łyżka koperku
- Sól
- Bulion lub lekko osolona woda do gotowania pulpecików

---

Wartość odżywcza 1 porcji  
(2 pulpeciki i puree):

Energia: 420 kcal

Białko: 32,2 g

Tłuszcze: 10,1 g

Węglowodany: 50 g

---

#### Składniki na puree (1 porcja):

- 2 ugotowane ziemniaki
- 4 łyżki mrożonego lub świeżego zielonego groszku (nie konserwowego)
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka masła

- 1 łyżka drobno posiekanych listków świeżej bazylii

### Przygotowanie:

Pulpeciki: Oczyszczoną rybę rozdrobnić w malakserze lub bardzo drobno posiekać. Dokładnie wymieszać łyżką z jajkiem, drobno startą marchewką, kaszą, koperkiem i odrobiną soli. Tak przygotowaną masę odstawić na ok. 15 minut, żeby kasza napęczniała. Formować niewielkie pulpety, wrzucać na gotujący się bulion (lub wodę) i gotować ok. 10 minut od momentu wyłynięcia. Podawać z porcją puree.

Puree: Groszek wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować ok. 2 minuty. Odcedzić i przesypać do ziemniaków. Dodać jogurt, masło, bazylię i całość ubić tłuczkiem na gładkie puree. Ewentualnie można lekko dosolić do smaku.

## PRZEKAŚKA

### **Orzeźwiający koktajl ogórkowy**

#### Składniki:

- ½ szklanki kefiru naturalnego
- 1/3 szklanki wody
- ½ ogórka
- kilka listków mięty (drobno posiekanych)
- sól, pieprz do smaku

---

#### Wartość odżywcza:

Energia: 65,5 kcal

Białko: 5,1 g

Tłuszcze: 1,3 g

Węglowodany: 9 g

---

#### Przygotowanie:

Ogórka obrać i usunąć pestki, zetrzeć na tarce. Dodać resztę składników i wszystko zmiksować na gładki koktajl.

## PODWIECZOREK

### Placuszki bananowe

#### Składniki na około 10 placuszków:

- 1 duży dojrzały banan
- 1 jajko
- ½ szklanki mleka 3,2% tłuszczu (lub napoju roślinnego)
- ¾ szklanki mąki pszennej
- 2 łyżeczki roztopionego masła (lub oleju rzepakowego)
- ½ łyżeczki cynamonu

---

Wartość odżywcza 1 placuszka:

Energia: 73 kcal

Białko: 2 g

Tłuszcze: 2,2 g

Węglowodany: 11,5 g

---

#### Przygotowanie:

Banana rozgnieść widelcem. Wymieszać z jajkiem i masłem, a następnie z mlekiem. Na koniec dokładnie wymieszać z mąką. Placuszki nakładać łyżką na suchą patelnię i smażyć na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony.

#### *Propozycje podania placuszków:*

- z jogurtem naturalnym i drobno posiekanymi listkami mięty
- z mleczkiem kokosowym
- z dobrej jakości masłem orzechowym (100% orzechów, bez dodatku oleju palmowego, cukru i soli)
- z pastą sezamową (tahini)
- z ulubionymi owocami zmiksowanymi na gładki mus

## KOLACJA

### Kanapki z kremową pastą z korzenia pietruszki

- 2 porcje pasty (dokładny przepis poniżej)
- 2 kromki chleba pszennego

---

Wartość odżywcza gotowych kanapek:

Energia: 318 kcal

Białko: 16,6 g

Tłuszcze: 9,8 g

Węglowodany: 45,8 g

---

### Składniki na około 8 porcji pasty:

- 5 szt. korzenia pietruszki
- 100 g filetu z piersi indyka (lub kurczaka)
- 2 szklanki mleka 3,2% tłuszczu (lub napoju roślinnego bez cukru)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki suszonego rozmarynu
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- sól i pieprz

### Przygotowanie:

Włożyć do garnka pietruszkę i mięso, dodać 1 łyżeczkę rozmarynu i całość zalać mlekiem. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 15-20 minut aż pietruszka będzie miękka. Zawartość garnka odcedzić, zachowując 5-6 łyżek mleka. Ugotowaną pietruszkę i mięso przełożyć do blendera, dodać drugą łyżeczkę rozmarynu, oliwę i skórkę z cytryny. Zmiksować na gładką pastę, dodając stopniowo mleko do uzyskania pożądanej konsystencji. Doprawić do smaku odrobiną soli i pieprzu.

### Wskazówki:

*Można również użyć gałązki świeżego rozmarynu.*

## ŚNIADANIE

### **Kanapki z kremową pastą i mus z mango**

#### Składniki na kanapki:

- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1/2 dojrzałego awokado
- 2 łyżeczki serka śmietankowego naturalnego (typu Almette/Twój smak)
- garść drobno posiekanej zieleniny (natka pietruszki/koperek/bazylija/rzeżucha)

---

Wartość odżywcza kanapek:

Energia: 433 kcal

Białko: 17,1 g

Tłuszcze: 23,6 g

Węglowodany: 39,9 g

---

- sól i pieprz
- 2 kromki chleba pszennego

### Przygotowanie:

Awokado umyć, usunąć pestkę, wydrążyć miąższ i rozgnieść widelcem razem z jajkiem, serkiem i ulubioną zielenią. Doprawić delikatnie do smaku solą i pieprzem.

### Składniki na mus z mango:

- ½ dojrzałego mango
- 4 łyżki dobrej jakości mleczka kokosowego

---

Wartość odżywcza musu:

Energia: 160 kcal

Białko: 1,9 g

Tłuszcze: 9 g

Węglowodany: 21,3 g

---

### Przygotowanie:

Składniki zblendować do uzyskania musu o gładkiej konsystencji.

## II ŚNIADANIE

### **Bananowy budyń z kaszy jaglanej**

#### Składniki:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 1 szklanka mleka 3,2% tłuszczu (lub napoju roślinnego)
- 1 mały banan
- 1 łyżeczka siemienia lnianego, świeżo zmielonego

---

Wartość odżywcza:

Energia: 412 kcal

Białko: 13,9 g

Tłuszcze: 12,4 g

Węglowodany: 63,8 g

---

### Przygotowanie:

Kaszę wypłukać na sitku pod bieżącą wodą. Przełożyć do garnuszka, zalać mlekiem i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem około 15 minut. Po tym czasie kaszę lekko przestudzić, a następnie zmiksować z bananem

na gładki mus. W razie potrzeby można dodać więcej mleka, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Na koniec budyń wymieszać ze świeżo zmielonym siemieniem lnianym.

#### Wskazówki:

*Budyń można wzbogacić według własnych preferencji o dodatek wanilii, cynamonu, kakao lub dobrej jakości masła orzechowego.*

## OBIAD

### **Zupa krem ze szpinaku z jajkiem**

#### Składniki na 4 porcje:

- 500 ml bulionu
- 5 szt. ziemniaków
- 200 g świeżego szpinaku (można zamienić na mrożony)
- 1 łyżeczka tymianku (suszonego lub świeżego)
- 100 ml słodkiej śmietanki 18% tłuszczu (w kartoniku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz
- 4 jajka

---

Wartość odżywcza 1 porcji:

Energia: 255 kcal

Białko: 11,3 g

Tłuszcze: 14,9 g

Węglowodany: 20 g

---

#### Przygotowanie:

Obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki włożyć do garnka, dodać tymianek, zalać bulionem i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem około 15-20 minut aż ziemniaki będą miękkie. Dodać szpinak, wymieszać i ponownie zagotować. Gotować przez około 1 minutę, a następnie wlać śmietankę i całość zmiksować ręcznym blenderem. Na koniec wymieszać z oliwą i masłem, ewentualnie doprawić szczyptą soli i pieprzu. Podawać z drobno posiekanym jajkiem na twardo (lub jajkiem w koszulce).

## **Gulasz drobiowy w kremowym sosie dyniowym podany z maślaną kaszą bulgur**

### Składniki na 4 porcje gulaszu:

- 400 g mięsa z piersi indyka (lub kurczaka)
- 1 szklanka bulionu
- 1 szklanka startej surowej dyni
- 1 marchewka
- ½ łyżeczki kurkumy
- 50 ml słodkiej śmietanki 18% tłuszczu (w kartoniku)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki lub bazylii
- Sól i pieprz

---

Wartość odżywcza 1 porcji gulaszu z kaszą:

Energia: 379 kcal

Białko: 31,2 g

Tłuszcze: 9,7 g

Węglowodany: 44,4 g

---

### Przygotowanie:

Mięso rozdrobnić w malakserze lub bardzo drobno posiekać, doprawić szczyptą soli i pieprzu. Przełożyć do garnka, zalać bulionem i zagotować. Następnie dodać startą marchewkę i dynię, wsypać kurkumę i całość gotować pod przykryciem na umiarkowanym ogniu przez około 20 minut. Na koniec wymieszać ze śmietanką i oliwą. Gulasz podawać z kaszą i natką pietruszki.

### Maślana kasza bulgur (4 porcje):

- 200 g (2 woreczki) kaszy bulgur
- szczypta soli
- 2 łyżeczki masła

Kaszę należy gotować bez woreczka w dużej ilości wody (ok. 4 szkl.), tak aby była bardzo miękka, ziarenka powinny się rozpadać, tworząc kremową, kleistą konsystencję. W razie potrzeby kaszę można również zblendować, aby uzyskać zupełnie gładką konsystencję. Masło należy wymieszać z kaszą na samym końcu, tuż przed podaniem.

## PRZEKAŚKA

### Wytrawne muffinki

#### Składniki na około 12 szt.:

- 1 cukinia (ok. 300 g)
- 150 g żółtego sera, np. gouda (można też mieszać pół na pół z serem o wyrazistym smaku, takim jak cheddar)
- 4 jajka
- 1 czubata szklanka mąki pszennej (150 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/3 szklanki mleka 3,2% tłuszczu
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- Sól i pieprz

---

Wartość odżywcza 1 muffinki:

Energia: 133 kcal

Białko: 7 g

Tłuszcz: 6,4 g

Węglowodany: 11,5 g

---

#### Przygotowanie:

Cukinię i ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W misce rozbić jajka, wymieszać z mlekiem. Następnie dodać po kolei cukinię, ser, olej, mąkę, proszek, tymianek i na koniec doprawić szczyptą soli i pieprzu, dokładnie wymieszać. Masę nakładać do foremek na muffinki (do około 2/3 wysokości). Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C z termoobiegiem i piec 20 minut.

#### Wskazówki:

*Muffinki można podać na ciepło lub zimno.*

*Muffinki można maczać w bulionie.*

## PODWIECZOREK

### Czekoladowy pudding z tapioki

#### Składniki na 4 porcje:

- ½ szklanki tapioki (100 g)
- 800 ml napoju migdałowego\*
- szczypta soli
- 3 łyżki miodu
- 4 kostki gorzkiej czekolady

---

#### Wartość odżywcza 1 porcji:

Energia: 268 kcal

Białko: 1,7 g

Tłuszcze: 4,3 g

Węglowodany: 57,5 g

---

#### Przygotowanie:

Napój migdałowy zagotować w garnku. Wsypać tapiokę, dodać szczyptę soli i gotować pod przykryciem przez około 30 minut, do czasu aż kuleczki tapioki staną się miękkie i przezroczyste. W międzyczasie pudding należy kilka razy przemieszać, żeby nie przywierał do dna. Na koniec dodać miód i czekoladę, energicznie wymieszać i przełożyć deser do miseczek. Tuż po ugotowaniu deser będzie miał dość płynną konsystencję, po przestudzeniu zgęstnieje.

#### Propozycja podania: plasterki banana

*\*napój migdałowy można zastąpić innym napojem roślinnym lub mlekiem krowim*

## KOLACJA

### **Kopytka twarogowe z musem owocowym i jogurtem naturalnym**

#### Składniki na około 4 porcje:

- 400 g ziemniaków
- 200 g półtłustego twarogu
- 1 jajko
- około ½ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- Sól

---

#### Wartość odżywcza 1 porcji:

Energia: 244 kcal

Białko: 14,9 g

Tłuszcze: 3,9 g

Węglowodany: 37,3 g

---

#### Przygotowanie:

Obrane i pokrojone ziemniaki ugotować, odcedzić i dokładnie rozgnieść tłuczkiem. Ostudzić. Następnie ziemniaki ugnieść z twarogiem. Dodać jajko, mąkę ziemniaczaną i szczyptę soli. Zagniatać ciasto stopniowo dodając mąkę pszenną – tyle, by ciasto było miękkie, ale niezbyt klejące się do dłoni. Im mniej mąki, tym bardziej miękkie kopytka. Z ciasta formować wałki i kroić na kluski. Wrzucać stopniowo na lekko osolony wrzątek i gotować około 1-2 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

*Podawać z owocami (np. z truskawkami lub jagodami) zmiksowanymi na gładki mus (jeśli owoce są kwaśne, można dodać trochę miodu) i jogurtem naturalnym.*

#### OPRACOWANIE:

Dietetyk Klaudia Jończyk