

Data: PIĄTEK 13.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z twarogiem i dodatkami oraz kawa zbożowa.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy półtłusty	70 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Jabłko	1 sztuka ok. 200 g
Kawa zbożowa z mlekiem.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba panierowana (pieczona w piecu konwekcyjno-parowym) z surówką z kiszanej kapusty i ziemniakami, ½ grejpfruta, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Sól	1 g
Pieczarki	70 g
Makaron	30 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy, jaja, bułka tarta, mąka pszenna	Po 5 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta kiszona	140 g
Jabłka	30 g
Cebula	3 g
Marchew	140 g
Grejpfrut	½ -150 g
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: jajko w sosie jogurtowym, chleb, ogórek świeży, papryka, sałata zielona herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Jaja	75 g
Jogurt naturalny	20 g
Ogórek świeży	70 g
Rzodkiewka	30 g
Sałata zielona, szczypiorek	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Maślanka.	
Maślanka	300 ml
Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2627 kcal
Białko	111 g
Tłuszcz	95 g (w tym nasycone 35 g)
Węglowodany ogółem	346 g (w tym cukry 83 g)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	3,67 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z twarogiem i dodatkami oraz kawa zbożowa.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy półtłusty	70 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Jabłko (tarte)	1 sztuka ok. 150 g
Kawa zbożowa z mlekiem.	

II Śniadanie: Bułka maślana	
Bułka maślana	1 sztuka – 70 g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba duszona (w piecu konwekcyjno-parowym) z marchewką gotowaną i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Filet z miruny	120 g
Przecier pomidorowy	10 g
Ziemniaki	400 g
Marchew	140 g
Jabłka na kompot	50 g
Podwieczorek: Maślanka owocowa.	
Maślanka	200 g

Kolacja: Sałatka jarzynowa z chlebem i dodatkami, herbata.	
Jaja	25 g (0,5szt)
Marchew, pietruszka, seler	Po 30 g
Jogurt naturalny	20 g
Ziemniaki	30 g
Kukurydza konserwowa	5 g
Groszek konserwowy	5 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z serkiem do smarowania i dodatkami	
Chleb mieszany	35 g
Masło extra	5 g
Serek do smarowania	30 g – 1 sztuka
Sałata zielona	Listki
Pomidor	30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2770 kcal
Białko	114 g
Tłuszcz	81g (w tym nasycone 27 g)
Węglowodany ogółem	400 g (w tym cukry 80 g)
Błonnik pokarmowy	28 g
Sól	3,66 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z twarogiem i dodatkami oraz kawa zbożowa.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy półtłusty	70 g
Ogórek kiszony	70 g
Jabłko	1 sztuka ok. 150 g
Kawa zbożowa z mlekiem.	

II Śniadanie: Gruszka z jogurtem naturalnym	
Gruszka	1 sztuka – 130 g
Jogurt naturalny	150 g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba duszona (w piecu konwekcyjno-parowym) z surówką z kiszonej kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Sól	1 g
Pieczarki	70 g
Makaron	30 g
Filet z miruny	120 g
Koncentrat pomidorowy	Po 10 g
Ziemniaki	400 g
Kapusta kiszona	140 g
Jabłka	30 g
Cebula	3 g
Marchew	30 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Galaretką.	
Galaretką	5 g

Kolacja: Sałatka jarzynowa z chlebem i dodatkami, herbata.	
Jaja	25 g (0,5szt)
Marchew, pietruszka, seler	Po 30 g
Jogurt naturalny	20 g
Ziemniaki	30 g
Kukurydza konserwowa	5 g
Groszek konserwowy	5 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki

Pomidor	100 g
Ser żółty	2 plastry
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z serkiem do smarowania i dodatkami	
Chleb mieszany	35 g
Masło extra	5 g
Serek do smarowania	30 g – 1 sztuka
Sałata zielona	Listki
Pomidor	30 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2440 kcal
Białko	105 g
Tłuszcz	73 g (w tym nasycone 27 g)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 70g)
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4,63 g

4. DIETY DLA PEDIATRI

Dzieci w wieku (lata):	Dieta
1-3	Dieta ustalona indywidualnie – oparta na kaszkach i słoiczkach przeznaczonych dla niemowląt, a także dodatkach odpowiednich dla tej grupy wiekowej.
4-9	Diety na bazie diet dla pacjentów dorosłych – ¾ porcji.
10-18	Diety jak dla pacjentów dorosłych.

- Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez dietetyka dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.
- Zdjęcia posiłków:



Zdjęcie 1. Obiad dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Kolacja dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3. Podwieczorek na dietę łatwostrawną