

Data: PONIEDZIAŁEK 16.10.2023.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pasztetem wieprzowym, jajkiem na twardo, dżemem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb graham	30 g – 1 kromka
Chleb pszenno-żytni	30 g – 1 kromka
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja gotowane	50 g – 1 sztuka
Pasztet wieprzowy	40 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	70 g
Ogórek kiszony	100 g
Śliwki	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g
Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzynki	10 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2400 kcal
Białko	945 g
Tłuszcz	78 g ( w tym nasycone 28 g – 9% wart. En.)
Węglowodany ogółem	348g ( w tym cukry 79,25 g – 13% wart. En. )
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,55 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z szynką wieprzową gotowaną, jajkiem na twardo i dodatkami oraz herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g – 2 kromki
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja gotowane	50 g – 1 sztuka
Szynka wieprzowa gotowana	40 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Pieczone jabłko	200 g -1 sztuka
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z marchewką i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	300 g
Marchewka	140 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Koktajl	
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml
Banan	60 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g
Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Rodzynki	10 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2413 kcal
Białko	100 g
Tłuszcz	78 g ( w tym nasycone 26 g)
Węglowodany ogółem	348g ( w tym cukry87 g)
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	4,75 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z pasztetem wieprzowym, jajkiem na twardo, dżemem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb graham	30 g – 1 kromka
Chleb pszenno-żytni	30 g – 1 kromka
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Jaja gotowane	50 g – 1 sztuka
Pasztet wieprzowy	40 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Dżem	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	70 g
Ogórek kiszony	100 g
Śliwki	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa z makaronem, filet z kurczaka duszony w sosie szpinakowym z surówką z marchewki i kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Kalafior	50 g
Mięso z piersi kurczaka	100 g
Szpinak	50 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Biała kapusta	70 g
Marchewka	70 g
Śmietana 18%	15 g
Jabłka na kompot	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Koktajl	
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml
Banan	60 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z sałatką warzywną z serem feta, herbata z cytryną.	
Chleb graham	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ser typu feta	20 g
Buraki	100 g
Ziemniaki	100 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	20 g
Herbata z cytryną.	

<b>II Kolacja:</b> Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem.	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Ksylitol	5 g
Płatki owsiane	30 g
Mleko	150 ml
Cynamon	szczypta

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2253 kcal
Białko	96 g
Tłuszcz	74,5 g ( w tym nasycone 25 g)
Węglowodany ogółem	320 g ( w tym cukry 85 g)
Błonnik pokarmowy	38 g
Sól	4,37 g

#### 4. DIETY DLA PEDIATRII

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.

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



Zdjęcie 1. Obiad w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 1. Podwieczorek w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz diecie łatwostrawnej