

Sobota 16.12.2023 r.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką, miodem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g-3 plastry
Miód	1 sztuka – 30 g
Papryka	100 g
Sałata	Listki
Grejpfrut	½ sztuki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym, gulasz wołowy z kaszą jęczmienną i kapustą pekińską z dodatkami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kminek	-
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Gulasz wołowy	150 g
Olej rzepakowy	10 ml

Kasza jęczmienna	70 g
Kapusta pekińska, ogórek, kukurydza, jog nat, majonez	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką caprese, herbata.

Mozzarella	60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Ryż z jabłkiem.

Ryż	50 g
Jabłko	1 sztuka - 150 g
Ksylitol	5 g
Jogurt	50 ml
Cynamon	1 g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2223 kcal
Białko	89 g
Tłuszcz	78 g (w tym nasycone 29g- 12 % wart. en)

Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 49g- 8% wart.en )
Błonnik pokarmowy	37 g
Sól	3,67 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką, miodem i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka kajzerka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g- plastry
Miód	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym, gulasz wołowy (duszony) z kaszą jęczmienną i zieloną sałatą z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kminek	-
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Gulasz wołowy	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Kasza jęczmienna	70 g
Salata z jogurtem i koperkiem	-
Jabłko (kompot)	50 g

**Podwieczorek:** Koktajl bananowy.

Mleko	100 ml
Kefir	100 ml
Banan	60 g

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką caprese, herbata.

Mozzarella	60 g
Chleb pszenno-żytni	3 kromki - 90 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Ryż z jabłkiem.

Ryż	50 g
Jabłko	1 sztuka - 150 g

Ksylitol	5 g
Jogurt	50 ml
Cynamon	1 g

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2272 kcal
Białko	93 g
Tłuszcz	79 g (w tym nasycone 31 g -12%)
Węglowodany ogółem	318 g (w tym cukry 65 g-11%)
Błonnik pokarmowy	33 g
Sól	3,82 g

### **3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	60 g – 2 kromki
Bułka grahamka	60 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Ogórek	50 g
Papryka	100 g
Sałata	Listki
Herbata z cytryną.	

**Obiad:** Zupa kminkowa z groszkiem ptysiowym, gulasz wołowy (duszony) z kaszą jęczmienną i surówką z kapusty pekińskiej, kompot.

Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
kminek	-
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Gulasz wołowy	150 g
Olej rzepakowy	10 ml
Kasza jęczmienna	70 g
Kapusta pekińska, ogórek, kukurydza, jog nat, majonez	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

**Podwieczorek:** Koktajl bananowy

**Kolacja:** Pieczywo z sałatką caprese, herbata.

Mozzarella	60 g
Chleb graham	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki

Zioła: bazylia i oregano	-
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Jogurt z jabłkiem i muesli.

Jogurt naturalny	150 g
Jabłko	1 sztuka - 150 g
Muesli	20 g

**Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:**

Wartość energetyczna	2197 kcal
Białko	101 g
Tłuszcz	83 (w tym nasycone 33 g)
Węglowodany ogółem	273 g (w tym cukry 62g – 11%)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	4,18 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 – $\frac{3}{4}$ porcji.

10-18	Diety jak dla pacjentów dorosłych.
-------	------------------------------------

5. Ocena organoleptyczna została przeprowadzona przez osobą wyznaczoną dla każdego z posiłków i znajduje się w dokumentacji szpitalnej Projektu.