

Data: PIĄTEK 27.10.2023 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z omletem i dodatkami, kakao.	
Chleb pszenno-żytni	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Jaja	50 g – 1 sztuka
Mleko, mąka	Do konsystencji ok. 20 ml i 10 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Papryka, groszek	80 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, ryba duszona z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Czerwona kapusta z olejem i przyprawami.	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Ser twarogowy (pergamin)	100 g
Papryka, ogórek	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczywo graham z serem żółtym.	
Pieczywo graham	30 g – 1 kromka
Masło	5 g
Ser żółty	25 g - 1 plaster
Ogórek świeży	40 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2376 kcal
Białko	96 g
Tłuszcz	76 g (w tym nasycone 33,6 g- 13 % wart. en)
Węglowodany ogółem	347 g (w tym cukry 52,2g- 8% wart. en)
Błonnik pokarmowy	40 g
Sól	5,69 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z omletem i dodatkami, kakao.	
Chleb pszenno-żytni	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Jaja	50 g – 1 sztuka
Mleko, mąka	Do konsystencji ok. 20 ml i 10 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
groszek	80 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, ryba duszona z ziemniakami i jabłko pieczone, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Jabłko pieczone	1 sztuka
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sałatka z ryżu z zieleniną.	
Ryż	30 g
Kukurydza konserwowa, pomidor	Po 20 g
Jogurt naturalny, majonez	5 g
Pietruszka, koperek	-

Kolacja: Pieczywo z serem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Ser twarogowy (pergamin)	100 g
Papryka, ogórek	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczywo graham z serkiem śmietanowym.	
Pieczywo graham	30 g – 1 kromka
Masło	5 g
Serek do smarowania, sałata	30 g – 1 sztuka

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2308 kcal
Białko	89 g
Tłuszcz	75 g
Węglowodany ogółem	338 g
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,11 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z omletem i dodatkami, kakao.	
Chleb graham	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Jaja	50 g – 1 sztuka
Mleko, mąka	Do konsystencji ok. 20 ml i 10 g
Ser topiony	50 g
Papryka, groszek	80 g
Sałata	Listki
Pomidor	70 g
Kakao z mlekiem.	

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem, ryba duszona z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Koncentrat pomidorowy	20 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g

Natka pietruszki	5 g
Ryba miruna	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Czerwona kapusta z olejem i przyprawami.	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Sałatka z ryżu z zieleniną.	
Ryż	30 g
Kukurydza konserwowa, Fasola czerwona	Po 20 g
Jogurt naturalny, majonez	5 g
Pietruszka, koperek	-

Kolacja: Pieczywo z serem twarogowym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -90 g
Ser twarogowy (pergamin)	100 g
Papryka, ogórek	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Pieczywo graham z serem żółtym.	
Pieczywo graham	30 g – 1 kromka
Masło	5 g
Ser żółty	25 g - 1 plaster
Ogórek świeży	40 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2330 kcal
Białko	98g
Tłuszcz	86g
Węglowodany ogółem	319 g
Błonnik pokarmowy	36 g
Sól	4,7 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. Śniadanie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.