

Data: SOBOTA 28.10.2023 r.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Ser żółty	25 g – 1 plaster
Sałata	Listki
Ogórek konserwowy, papryka	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, filet drobiowy w sosie pomidorowym z duszoną cukinią i ryżem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Filet z kurczaka	100
Koncentrat pomidorowy	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ryż biały	70 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z serkiem kremowym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona, ogórek kiszony	70 g
Dżem	30 g – 1 sztuka
Serek śmietankowy	60 g – 2 sztuki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt z muesli	
Jogurt naturalny	1 sztuka
Muesli	15 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2162 kcal
Białko	92 g
Tłuszcz	71 g (w tym nasycone 37 g- 15 % wart. en)
Węglowodany ogółem	302 g (w tym cukry 44 g- 8% wart. en)

Błonnik pokarmowy	28,3 g
Sól	5,69 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Dżem	1 sztuka
Sałata	Listki
Jabłko	1 sztuka
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, filet drobiowy w sosie pomidorowym z duszoną cukinią i ryżem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Filet z kurczaka	100
Koncentrat pomidorowy	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ryż biały	70 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Koktajl z bananem	
Banan	60 g
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml

Kolacja: Pieczywo z serkiem kremowym i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	-
Dżem	30 g – 1 sztuka
Serek śmietankowy	60 g – 2 sztuki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt z muesli	
Jogurt naturalny	1 sztuka
Muesli	15 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2310 kcal
Białko	92 g
Tłuszcz	68 g
Węglowodany ogółem	348 g
Błonnik pokarmowy	32 g
Sól	4,11 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami.	
Chleb graham	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	60 g – 3 plastry
Ser żółty	25 g – 1 plaster
Sałata	Listki
Ogórek konserwowy, papryka	Po 50 g
Herbata z cytryną.	

Obiad: Zupa grysikowa, filet drobiowy w sosie pomidorowym z duszoną cukinią i ryżem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kasza manna	30 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Filet z kurczaka	100
Koncentrat pomidorowy	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Cukinia	100 g
Ryż biały	70 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: Koktajl z bananem	
Banan	60 g
Kefir	100 ml
Mleko	100 ml

Kolacja: Pieczywo z serkiem kremowym i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -90 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	-
Dżem	30 g – 1 sztuka
Serek śmietankowy	60 g – 2 sztuki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jogurt z muesli	
Jogurt naturalny	1 sztuka
Muesli	15 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.

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