

Data: Piątek 3.11.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, kakao.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Serek kanapkowy do smarowania	2 sztuki - 60 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Ogórek	100 g
Kakao na mleku.	

Obiad: Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, ryba w sosie szpinakowym z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek zielony	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szpinak	50 g
Śmietana 18%	10g
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.	
Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Mozzarella	60 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko z biszkoptami.	
Jabłko	1 szt
Biszkopty	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2275 kcal
Białko	85 g
Tłuszcz	89 g (w tym nasycone 37 g- 14 % wart. en)
Węglowodany ogółem	295 g (w tym cukry 55 g- 9 % wart. en)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	3,33 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, Kakao.	
Chleb pszenno-żytni	60 g
Bułka maślana	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Serek kanapkowy do smarowania	2 sztuki - 60 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Pomidor	100 g
Kakao na mleku.	

Obiad: Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, ryba w sosie szpinakowym z ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek zielony	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szpinak	50 g
Śmietana 18%	10g
Ziemniaki	400 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jogurt owocowy – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.

Chleb pszenno-żytni	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Mozzarella	60 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Jabłko z biszkoptami.

Jabłko	1 szt
Biszkopty	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:

Wartość energetyczna	2367 kcal
Białko	91 g
Tłuszcz	91 g (w tym nasycone 39 g)
Węglowodany ogółem	307 g (w tym cukry 63 g)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	3,51 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Pieczywo z serkiem do smarowania i dodatkami, Kakao.	
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Serek kanapkowy do smarowania	3 sztuki - 90 g
Rzodkiewka	60 g
Ogórek	100 g
Kakao na mleku.	

Obiad: Zupa z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, ryba w sosie szpinakowym z ziemniakami i kiszoną kapustą, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Groszek zielony	50 g
Groszek ptysiowy	20 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	10 ml
Szpinak	50 g
Śmietana 18%	10g
Ziemniaki	400 g
Kiszona kapusta	150 g
Jabłko (kompot)	50 g

Podwieczorek: jogurt naturalny – 1 szt.

Kolacja: Pieczywo z mozzarellą i dodatkami, herbata.	
Chleb graham	3 kromki -100 g
Pomidor	100 g
Masło extra	10 g
Salata zielona	Listki
Mozzarella	60 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Gruszka – 1 sztuka.

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2188 kcal
Białko	89 g
Tłuszcz	91 g (w tym nasycone 43 g)
Węglowodany ogółem	252 g (w tym cukry 43 g)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	3,05 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.

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



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



Zdjęcie 2. Śniadanie w diecie podstawowej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.



Zdjęcie 4. Podwieczorek w diecie lekkostrawnej.