

Data: WTOREK 31.10.2023.

## 1. DIETA PODSTAWOWA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serem żółtym, miodem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb pszenno-żytni	30 g – 1 kromka
Bułka kajzerka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	50 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Papryka czerwona	70 g
Ogórek świeży	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, schab pieczony w ziołach z surówką z białej kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylija, oregano, rozmaryn	-
Surówka z białej kapusty z olejem i przyprawami.	150 g
Jabłka na kompot	50 g

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Szynka drobiowa	2 plastry - 40 g
Pomidor	100 g
Ogórek konserwowy	70 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Maślanka – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2285 kcal
Białko	98 g
Tłuszcz	72 g ( w tym nasycone 27 g )
Węglowodany ogółem	325 g ( w tym cukry 68 g )
Błonnik pokarmowy	31 g
Sól	6,06 g

## 2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serem żółtym, miodem i dodatkami oraz herbata.	
Chleb pszenno-żytni	60 g –2 kromki
Bułka kajzerka	70 g – 1 sztuka
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	50 g – 2 plastry
Sałata zielona	listki
Miód	30 g – 1 sztuka
Pomidor	70 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, schab pieczony w ziołach z sałatą z jogurtem i koperkiem i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylija, oregano, rozmaryn	-
Sałata zielona, jogurt, koperk.	-
Jabłka na kompot	50 g

<b>Podwieczorek:</b> Jabłko – 1 sztuka.	
---	--

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Szynka drobiowa	2 plastry - 40 g
Pomidor	100 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Maślanka – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2347 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	74 g ( w tym nasycone 28 g)
Węglowodany ogółem	332 g ( w tym cukry 73 g)
Błonnik pokarmowy	31,7 g
Sól	5,22 g

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

<b>Śniadanie:</b> Pieczywo z serem żółtym i dodatkami, herbata z cytryną.	
Chleb graham	90 g – 3 kromki
Masło extra	10 g
Ser żółty gouda	50 g – 2 plastry
Salata zielona	listki
Papryka czerwona	70 g
Ogórek świeży	100 g
Herbata z cytryną.	

<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z makaronem, schab pieczony w ziołach z surówką z białej kapusty i ziemniakami, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	15 g
Natka pietruszki	5 g
Sól	1 g
Makaron	30 g
Schab	100 g
Olej rzepakowy	10 ml
Ziemniaki	400 g
Zioła bazylia, oregano, rozmaryn	-
Surówka z białej kapusty z olejem i przyprawami.	150 g
Jabłka na kompot	50 g

**Podwieczorek:** Gruszka – 1 sztuka.

<b>Kolacja:</b> Pieczywo z szynką drobiową i dodatkami.	
Chleb pszenno-żytni	2 kromki - 60g
Masło extra	10 g
Szynka drobiowa	2 plastry - 40 g
Pomidor	100 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

**II Kolacja:** Jogurt naturalny – 1 sztuka.

<b>Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:</b>	
Wartość energetyczna	2347 kcal
Białko	102 g
Tłuszcz	74 g ( w tym nasycone 28 g)
Węglowodany ogółem	332 g ( w tym cukry 73 g)
Błonnik pokarmowy	31,7 g
Sól	5,22 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 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 łatwostrawnej.



Zdjęcie 3. Obiad w diecie podstawowej.