

Data: CZWARTEK 19.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: 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 | 40 g |
| Miód | 1 sztuka – 30 g |
| Ogórek | 100 g |
| Sałata | Listki |
| Grejfrut | ½ sztuki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|--|---------|
| Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Groszek | 50 g |
| Groszek ptysiowy | 10 g |
| Śmietana 18% | 15 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Łopatka wieprzowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5 ml |
| Kasza jęczmienna | 70 g |
| Czerwona kapusta | 150 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

| | |
|--|-----------------|
| Kolacja: Pieczywo z sałatką caprese, herbata. | |
| Mozzarella | 60 g |
| Chleb pszenno-żytni | 3 kromki -100 g |
| Pomidor | 100 g |

| | |
|--------------------------|--------|
| Masło extra | 10 g |
| Sałata zielona | Listki |
| Zioła: bazylia i oregano | - |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|---|------------------|
| II Kolacja: Pieczona owsianka z owocami. | |
| Płatki owsiane | 30 g |
| Jabłko | 1 sztuka - 150 g |
| Śliwki | 1 sztuka - 55 g |
| Ksylitol | 5 g |
| Mleko | 150 ml |
| Rodzynki | 10 g |
| Cynamon | 1 g |

| | |
|--|---|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: | |
| Wartość energetyczna | 2189 kcal |
| Białko | 93,5 g |
| Tłuszcz | 72,8 g (w tym nasycone 29,5 g- 12 % wart. en) |
| Węglowodany ogółem | 309 g (w tym cukry 52,5g- 10% wart.en) |
| Błonnik pokarmowy | 33 g |
| Sól | 3,87 g |

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: 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 | 40 g |
| Miód | 1 sztuka – 30 g |
| Pomidor | 100 g |
| Sałata | Listki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|---|--------------|
| Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i zieloną sałatą z jogurtem, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Groszek | 50 g |
| Groszek ptysiowy | 10 g |
| Śmietana 18% | 15 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Łopatka wieprzowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5 ml |
| Kasza jęczmienna | 70 g |
| Sałata z jogurtem | Listki, 20 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

| | |
|--|-----------------|
| Podwieczorek: Jogurt z tartym jabłkiem. | |
| Jogurt naturalny | 1 sztuka – 150g |
| Jabłko | 150 g |

| Kolacja: Pieczywo z sałatką caprese, herbata. | |
|--|-----------------|
| Mozzarella | 60 g |
| Chleb pszenno-żytni | 3 kromki -100 g |
| Pomidor | 100 g |
| Masło extra | 10 g |
| Sałata zielona | Listki |
| Zioła: bazylia i oregano | - |
| Herbata z cytryną. | |

| II Kolacja: Pieczona owsianka z jabłkiem. | |
|--|------------------|
| Płatki owsiane | 30 g |
| Jabłko | 1 sztuka - 150 g |
| Ksylitol | 5 g |
| Mleko | 150 ml |
| Cynamon | 1 g |

| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: | |
|--|----------------------------|
| Wartość energetyczna | 2279 kcal |
| Białko | 99 g |
| Tłuszcz | 76 g (w tym nasycone 31 g) |
| Węglowodany ogółem | 318 g (w tym cukry 59,5 g) |
| Błonnik pokarmowy | 32 g |
| Sól | 4,11 g |

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

| | |
|--|-----------------|
| Śniadanie: Pieczywo z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata z cytryną. | |
| Chleb graham | 60 g |
| Bułka grahamka | 60 g – 1 sztuka |
| Masło extra | 10 g |
| Polędwica sopocka | 40 g |
| Ogórek | 100 g |
| Papryka | 50 g |
| Sałata | Listki |
| Herbata z cytryną. | |

| | |
|--|---------|
| Obiad: Zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym, gulasz wieprzowy (duszony) z kaszą jęczmienną i czerwoną kapustą, kompot. | |
| Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka) | Po 30 g |
| Groszek | 50 g |
| Groszek ptysiowy | 10 g |
| Śmietana 18% | 15 g |
| Sól | 1 g |
| Natka pietruszki | 5 g |
| Łopatką wieprzowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5 ml |
| Kasza jęczmienna | 70 g |
| Czerwona kapusta | 150 g |
| Jabłko (kompot) | 50 g |

| | |
|---|-----------------|
| Podwieczorek: Jogurt z jabłkiem. | |
| Jogurt naturalny | 1 sztuka – 150g |
| Jabłko | 150 g |

| | |
|--|-----------------|
| 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: Pieczona owsianka z owocami. | |
| Płatki owsiane | 30 g |
| Jabłko | 1 sztuka - 150 g |
| Śliwki | 1 sztuka - 55 g |
| Ksylitol | 5 g |
| Mleko | 150 ml |
| Rodzynki | 10 g |
| Cynamon | 1 g |

| | |
|--|-----------------------------|
| Dzienne podsumowanie wartości odżywczych: | |
| Wartość energetyczna | 2321 kcal |
| Białko | 104 g |
| Tłuszcz | 76,8g (w tym nasycone 31 g) |
| Węglowodany ogółem | 323 g (w tym cukry 58 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. Obiad w diecie łatwostrawnej



Zdjęcie 2. Obiad w diecie podstawowej oraz diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 3. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej