

Data: PIĄTEK 6.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb z twarogiem i dodatkami oraz kawa zbożowa.	
Mleko	300 ml
Kasza jęczmienna	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy	70 g
Dżem	1 sztuka – 30 g
Jabłko surowe	1 sztuka – 150 g
Kawa zbożowa z mlekiem.	

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem, ryba panierowana (pieczona w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami (gotowanymi) i surówką z kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Pieczarki	70 g
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Panierka (bułka tarta, jaja, mąka pszenna)	Po 5 g
Kapusta kiszona	140 g
Jabłko (surówka i kompot)	80 g
Cebula	5 g

Kolacja: Jajko (ugotowane na twardo) w sosie jogurtowym z dodatkami, herbata.	
Jajko	75 g (1,5 szt)
Jogurt naturalny	20 g
Rzodkiewka	50 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym i dodatkami.	
Chleb mieszany	40 g
Serek topiony	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2470 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	82 g (w tym nasycone 27 g)
Węglowodany ogółem	336 g (w tym cukry 70 g)
Błonnik pokarmowy	27 g
Sól	3 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb z twarogiem i dodatkami oraz kawa zbożowa.	
Mleko	300 ml
Kasza jęczmienna	30 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Ser twarogowy	70 g
Dżem	1 sztuka – 30 g

Jabłko pieczone	1 sztuka – 150 g
Kawa zbożowa z mlekiem.	

II Śniadanie: Bułka maślana.	
Bułka maślana	1 sztuka - 70 g

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pieczona w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami (gotowanymi) i sałata z jogurtem, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g do zupy oraz po 30 g do ryby po grecku
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Sałata zielona	Liście
Jogurt naturalny	5 g
Koperek	5 g
Jabłko (kompot)	50 g
Kompot z jabłkami.	

Podwieczorek: Galaretka z bananami.	
Galaretka - proszek	5 g
Banan	60 g

Kolacja: Sałatka jarzynowa z chlebem i dodatkami, herbata.	
Jaja	25 g (0,5szt)
Marchew, pietruszka, seler	Po 30 g
Jogurt naturalny	20 g
Ziemniaki	30 g
Kukurydza konserwowa	5 g
Groszek konserwowy	5 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym i dodatkami.	
Chleb pszenny	40 g
Serek topiony	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	108 g
Tłuszcz	79 g (w tym nasycone 27 g)
Węglowodany ogółem	408 g (w tym cukry 94 g)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	3 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb z pastą jajeczną (gotowane na twardo) i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Kasza jęczmienna	30 g
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Jaja	2 sztuki – 100 g
Jogurt naturalny	20 g

Rzodkiewka	30 g
Szczypiorek	5 g
Pomidor	100 g
Jabłko surowe	1 sztuka – 150 g
Herbata z cytryną.	

II Śniadanie: Kanapka z twarogiem i dodatkami.	
Chleb graham	1 kromka – 40 g
Ser twarogowy półtłusty	30 g
Pomidor, sałata	plasterki

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem, ryba po grecku (pieczona w piecu konwekcyjno-parowym) z ziemniakami (gotowanymi) i surówką z kiszzonej kapusty, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g do zupy oraz po 30 g do ryby po grecku
Makaron	30 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Natka pietruszki	5 g
Filet z miruny	120 g
Olej rzepakowy	5 ml
Ziemniaki	400 g
Kapusta kiszona	140 g
Jabłko (surówka i kompot)	80 g
Cebula	5 g
Kompot z jabłkami.	

Podwieczorek: Jogurt naturalny z gruszką.	
Jogurt naturalny	1 sztuka – 150 g
Gruszka	1 sztuka – 130 g

Kolacja: Sałatka jarzynowa (warzywa gotowane) z chlebem i dodatkami, herbata.	
Jaja	25 g (0,5szt)
Marchew, pietruszka, seler	Po 30 g
Jogurt naturalny	20 g
Ziemniaki	30 g
Kukurydza konserwowa	5 g
Groszek konserwowy	5 g
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Sałata zielona	Listki
Ogórek kiszony	100 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym i dodatkami.	
Chleb graham	40 g
Serek topiony	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	100 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2290 kcal
Białko	100 g
Tłuszcz	67 g (w tym nasycone 25 g)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 72 g)
Błonnik pokarmowy	35 g
Sól	3 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.
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:
- 7.



Zdjęcie 1. Obiad dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Obiad dla diety podstawowej.



Zdjęcie 3. Podwieczerek diety lekkostrawnej.



Zdjęcie 4. Podwieczerek dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.