

Data: PONIEDZIAŁEK 09.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką, chleb z szynką drobiową i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Makaron zacierka	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Kiełbasa drobiowa	70 g
Sałata zielona	listki
Ogórek kiszony	70 g
Kremowy serek twarogowy	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa ogórkowa, makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym (duszone) oraz surówką z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Sól	1 g
Ogórek kiszony	50 g
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	10ml
Makaron świderki	120 g
Mięso z łopatki	100 g
Cebula	20 g
Przecier pomidorowy	20 g
Bazylija, oregano, zioła prowansalskie	
Marchew	140 g
Chrzan	5 g
Jabłko	30 g
Przyprawy	
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Pasta z makreli, chleb, ogórek świeży, sałata zielona herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Makrele wędzona	50 g
Ser biały	30 g
Jogurt naturalny	5 g
Ogórek świeży	70 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z polędwicą i dodatkami	
Chleb mieszany	40 g
Masło extra	5 g
Polędwica sopočka	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2662 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 36 g)

Węglowodany ogółem	382 g (w tym cukry 54 g)
Błonnik pokarmowy	39 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką, chleb z szynką drobiową i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Makaron zacierka	30 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Kiełbasa drobiowa	70 g
Pomidor bez skórki	70 g
Kremowy serek twarogowy	30 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną	

II Śniadanie: Jogurt owocowy	
Jogurt owocowy	1 sztuka – 150 g

Obiad: zupa ziemniaczana, makaron z mięsem mielonym (duszonym) w sosie pomidorowym, marchew gotowan, kompot	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18 %	15 g
Ziemniaki	300 g
Sól	1 g
Makaron świderki	120 g
Mięso z łopatki	100 g
Cebula	20 g
Olej rzepakowy	10 ml
Przecier pomidorowy	20 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	
Marchew	140 g
Mąka	10 g
Przyprawy	
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	50 g
Mleko 2% tłuszczu	100 ml
Kefir 2% tłuszczu	100 ml

Kolacja: Pasta z makreli, chleb, sałata zielona herbata.	
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Makreła wędzona	50 g
Ser biały	30 g
Jogurt naturalny	5 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z polędwicą i dodatkami	
Chleb mieszany	40 g
Masło extra	5 g

Polędwica sopocka	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor bez skórki	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2662 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 36 g)
Węglowodany ogółem	382 g (w tym cukry 54 g)
Błonnik pokarmowy	39 g
Sól	4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Zupa mleczna z zacierką, chleb z szynką drobiową i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Makaron zacierka	30 g
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Kiełbasa drobiowa	70 g
Sałata zielona	listki
Pomidor	70 g
Kremowy serek twarogowy	1 sztuka – 30 g
Herbata z cytryną	

II Śniadanie: Jabłko z jogurtem naturalnym	
Jabłko	1 sztuka – 200 g
Jogurt naturalny	150 g

Obiad: Zupa ogórkowa, makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym (duszone) oraz surówką z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18%	10 g
Sól	1 g
Ogórek kiszony	50 g
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	10ml
Makaron świderki	120 g
Mięso z łopatki	100 g
Cebula	20 g
Przecier pomidorowy	20 g
Bazylia, oregano, zioła prowansalskie	
Marchew	140 g
Chrzan	5 g
Jabłko	30 g
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Koktajl bananowy	
Banan	50 g
Mleko 2% tłuszczu	100 ml
Kefir 2% tłuszczu	100 ml

Kolacja: Pasta z makreli, chleb, ogórek świeży, sałata zielona herbata.	
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Makrela wędzona	50 g
Ser biały	30 g
Jogurt naturalny	5 g
Ogórek świeży	70 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Kanapka z polędwicą i dodatkami	
Chleb mieszany	40 g
Masło extra	5 g
Polędwica sopocka	15 g
Sałata zielona	Listki
Pomidor	20 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2662 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 36 g)
Węglowodany ogółem	382 g (w tym cukry 54 g)
Błonnik pokarmowy	39 g
Sól	4 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. Obiad dla diety podstawowej oraz diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.



Zdjęcie 2. Obiad dla diety łatwostrawnej



Zdjęcie 3. Podwieczorek w diecie łatwostrawnej i diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.