

Data: PONIEDZIAŁEK 11.10.2023.

1. DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z polędwicą sopocką i dodatkami oraz herbata.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	70 g
Sałata zielona	listki
Ogórek świeży	70 g
Pomidor	50 g
Herbata z cytryną	

Obiad: Zupa krupnik, gotowane filety drobiowe z ziemniakami, surówka z marchewki, kompot.	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Natka pietruszki	3 g
Śmietana 18%	15 g
Sól	1 g
Kasza jęczmienna perłowa	30 g
Ziemniaki	400 g
Mięso z fileta drobiowego	100 g
Marchew	140 g
Chrzan	5 g
Jabłko	50 g
Przyprawy	
Jabłka na kompot	50 g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, ser żółty, sałata, pomidor, szczypiorek, jabłko, herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser żółty	60 g
Jogurt naturalny	5 g
Szczypiorek	3g
Sałata zielona	listki
Jabłko	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Maślanka	
Maślanka	250 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2200 kcal
Białko	107 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 36 g)
Węglowodany ogółem	270 g (w tym cukry 54 g)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	4 g

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb pszenny z polędwicą sopocką, kremowy serek, dodatki, herbata.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	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 krupnik, udka duszone z warzywami, ziemniaki, marchewka z groszkiem, kompot	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18 %	15 g
Kasza jęczmienna perłowa	30 g
Ziemniaki	400 g
Sól	1 g
Udka	230 g
Olej rzepakowy	5 ml
Marchew	45 g
Koper ogrodowy	4 g
Pietruszka korzeń	40 g
Seler korzeniowy	50 g
Marchew	140 g
Groszek zielony	5 g
Przyprawy	
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Racuchy z jabłkami	
Jajko kurze całe	5g
Mąka pszenna	120 g
Cukier puder	1
Drożdże piekarskie, prasowane	10 g
Jabłko	120 g
Mleko spożywcze 2%	50 ml

Kolacja: Pieczywo pszenne, masło, serek kremowy, dżem sałata, szczypiorek, herbata.	
Chleb pszenny	100 g
Masło extra	10 g
Serek kremowy	60 g
Dżem	30 g
Szczypiorek	3 g
Sałata zielona	listki
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Maślanka	
Maślanka	250 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	115 g
Tłuszcz	90 g (w tym nasycone 36 g)
Węglowodany ogółem	350 g (w tym cukry 60 g)
Błonnik pokarmowy	30 g
Sól	4 g

3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb z polędwicą sopocką i dodatkami, herbata.	
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Chleb graham	100 g
Masło extra	10 g
Polędwica sopocka	70 g
Salata zielona	listki
Herbata z cytryną	

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

Obiad: zupa krupnik, udka duszone z warzywami, ziemniaki, surówka z marchewki, kompot	
Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	Po 30 g
Kapusta słodka	20 g
Śmietana 18 %	15 g
Kasza jęczmienna perłowa	30 g
Ziemniaki	400 g
Sól	1 g
Udka	230 g
Olej rzepakowy	5 ml
Marchew	45 g
Koper ogrodowy	4 g
Pietruszka korzeń	40 g
Seler korzeniowy	50 g
Marchew	140 g
Chrzan	5 g
Jabłko	50 g
Przyprawy	
Jabłka na kompot	50 g

Podwieczorek: Gruszka	
Gruszka	130 g

Kolacja: Chleb mieszany, masło, ser żółty, sałata, pomidor, szczypiorek, jabłko, herbata.	
Chleb mieszany	100 g
Masło extra	10 g
Ser żółty	60 g

Jogurt naturalny	5 g
Szczypiorek	3g
Sałata zielona	listki
Jabłko	150 g
Herbata z cytryną.	

II Kolacja: Maślanka	
Maślanka	250 g

Dzienne podsumowanie wartości odżywczych:	
Wartość energetyczna	2700 kcal
Białko	116 g
Tłuszcz	84 g (w tym nasycone 36 g)
Węglowodany ogółem	340 g (w tym cukry 54 g)
Błonnik pokarmowy	36 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.

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



Zdjęcie 1. Obiad dla diety łatwostrawnej.



Zdjęcie 2. Śniadanie dla diety podstawowej



Zdjęcie 3. Obiad dla diety podstawowej